மூலிகைமணி

ஜனவரி – ஜூன் 1980

விலை ரூ. 6

மூலிகை வளமே நாட்டு வளம்



மூலிகை மருத்துவ ஆலோசனை

ஆசிரியர் க. வேங்கடேசன் அவர்களைச் சந்திக்க

மூலிகை ஆராய்ச்சியாளரும், மூலிகை மணி ஆசிரியரு மான க. வேங்கடேசன் அவர்களிடம் மருத்துவ ஆலோசனை பெற நேரிலும், அஞ்சல் வழியிலும் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

இரத்த மூலம் (Bleeding Piles), ஆஸ்த்துமா (Asthma), எரிகுன்மம் (Peptic ulcer), வலிகுன்மம் (Gastric ulcer), வெண்மேகம் (Leucoderma), சர்ம நோய்கள் (Psoriosis) வெள்ளை, வெட்டை (Leucorria), மண்டைப் பீனிசம் (Synasitis) தலைவலி (Head ache) போன்ற நோய்கட்கும், இல்லற வாழ்வின் இனிய நல்வாழ்வுக்கும், ஆண்மைக் குறை நீங்கவும், கண்பார்வை கோளாறுகட்கும்,

அமரர் கண்ணப்பரின் மருத்துவ முறையுடன், தன் நேரடி ஆராய்ச்சி அனுபவ முறைகளையும் இணைத்து நலம் தரும் மூலிகை மருத்துவ ஆலோசனை வழங்குகின்றார். மேற்குறித்த நோயுடைய அன்பர்கள் அவரிடம் நேரிலும் அஞ்சல் வழியும் ஆலோசனை பெறலாம்.

சென்னையில்
(திங்கள் முதல் வெள்ளிவரை)
மூலிகை மணி அச்சகம்
9, கிளப் ரோட் கிழக்கு
செனாய் நகர்
சென்னை-600 030.

வேலூரில்
(ஒவ்வொரு ஞாயிறும்)
மூலிகைமணி அலுவலகம்
அறை எண்-6 **CSP** பில்டிங்
தென்னமரத் தெரு
வேலூர். வ. ஆ. மா.

சனி, ஞாயிறு ஆகிய இருநாட்களிலும் சென்னையில் 22, திருமலைப்பிள்ளை வீதி, பாலாஜி அவின்யூ II என்ற முகவரி யில் கண்ணப்பரின் இளைய மகன் க. பாபு அவர்களிடம் மருத்துவ ஆலோசனை பெறலாம்.

உ





ஐங்கரனின் அருளும்
ஆறுமுகத்தோனின் கருணையும் பெருகிவர
பொதிகை வாழ் நல்லகத்தியன்
உலகத்து மக்களின் உயிர்ப்பிணி
நலிவு அகற்ற தந்த நலமுள்ள மூலிகை
இதுவென நாம் உணர்ந்து போற்ற
உய்ய வழி உண்டாம் உலகிலே ;
மூலிகையின் 'மூலம்' அறிந்து பகுத்துப்
பருகினல் 'மூலமடக்கி' முழுமையும் பெற்று
மோனநிலை கொண்டு வாழ்ந்த சித்தனின்
பெருவாழ்வு போல் பன்னெடுங் காலம்
பிணியின்றி வாழ வழியுண்டு !

—அருள்வாக்கு, ஸ்ரீ ரமணி சுவாமிகள்
தி, நகர்,

கண்ணப்பரின் மூலிகை மருத்துவம்

(கண்ணப்பரின் 30 ஆண்டுகால அனுபவ ஆய்வு மருத்துவ முறைகள்)

தொகுப்பு : 'சீந்தில்கொடியோன்'

சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி :-

2. தலைவலிக்கு... (மேல் பற்று முறை)

சலதோஷம், காய்ச்சல் ஆகியவற்றுடன் கூடிய தலைவலிக்கு.

சுக்கு	1	துண்டு
பெருங்காயம்	$\frac{1}{2}$	,,
நாமக்கட்டி	$\frac{1}{2}$	,,

இவற்றை பால் சிறிதுவிட்டு சந்தனக் கல்லில் உறைத்து, வலியுள்ள இடத்தில் பற்றிடவும். பிறகு சாம்பிராணி புகை அனல், பற்றிட்ட இடத்தின் மீது காட்ட தலைவலி 10 நிமிடத்தில் தணியும்.

3. மண்டைப் பீனிச தலைவலிக்கு...

பீனிசம் காரணமாக நீர் கோர்த்துக்கொண்டு, தலைபாரம் காரணமாக வரும் தலைவலி நீங்க, நல்வேளைக் கீரையினைப் பறித்து நன்கு இடித்துச் சாறுகளைப் பிழிந்துவிட்டு சக்கையை மட்டும் எடுத்து—வெண்ணிறத் துணியில் பரப்பி வலியுள்ள இடத்தில் இறுகக் கட்டி விடவும். 10 நிமிடம் 'நம,நம' என்று எரியும். பிறகு கட்டவிழ்த்துப் பார்த்தால்—சக்கை, மண்டையில் உள்ள நீரை உறிஞ்சி இருப்பதைக் காணலாம். சக்கையினைப் பிழிந்தால், நீர் வடியும். இந்த நீர் பீனிசம் காரணமாக மண்டையில் சேர்ந்த நீர். இதனால் தலைபாரம், தலைவலி உண்டாயிற்று. இம்மாதிரி வாரம் 2 நாட்கள் வீதம் தலைவலி நிற்கும் வரை செய்துவர, மண்டை பீனிசத் தலைவலி குணமாகும்.

உ

மூலிகை வளமே! முருகா நாட்டு வளம்!

ஐந்துகரத்தனை யானை முகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலு மெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானக் கொழுந்தனை புந்தியில்வைத்தடி போற்று கின்றேனே,

மூலிகை மணி

மலர் 16	சனவரி, பிப்ரவரி, மார்ச், ஏப்ரல், மே, ஜூன் 1980 ரௌத்திரி ஆ தை, மாசி, பங்குனி, சித்திரை, வைகாசி, ஆனி, இணைப்பிதழ்	இதழ் 3, 4, 5, 6, 7 & 8

இணைப்பு இதழ்
விலை ரூ. 6-00

முகவரி! —
ஆசிரியர்: மூலிகை மணி
22, திருமலைப்பிள்ளை வீதி, எண் 2
(பாலாஜி அவின்யூ)
தி. நகர், சென்னை-17.

அன்பார்ந்த

வாசகப்பெருமக்களே!

வணக்கம்.

தவிர்க்க இயலாத காரணங்களால், 'மூலிகை மணி' தயாரிப்பில் தாமதம் ஏற்படுகிறது. இந்நிலை இன்னும் ஓரிரு மாதங்களில் தீரும் என நம்புகிறேன். ஆனி இதழ் வரை இணைப்பிதழாக வெளியிட்டுள்ளேன். அடுத்த இதழ் ஆடி, ஆவணி இதழாக வெளியிட முயல்கிறேன். இறைவன் அருள் கூட்டுவிக்கும்.

ஓரிரு மாதங்கள் தாமதமாக வருமே தவிர, 'மூலிகை மணி' இதழ் எக்காரணம் பற்றியும், நான் உயிருடன் உள்ள வரையில் நிறுத்தப்பட மாட்டாது என்பதை உறுதியாக வாசகர்கட்குத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

தாமதத்திற்குப் பொறுத்தருளுமாறு வாசகர்கள், நூலகர்கள், சந்தா அன்பர்களை கேட்டுக்கொள்கின்றேன்.

வணக்கம். நன்றி.

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே.

4. சலதோஷம் நீங்க...

சலதோஷம் காரணமாக மூக்கில் நீர் வடிதல் சளியொழுகல், வாசனையின்மை, மூக்கடைப்பு ஆகியன வரும்போது—கொம்பு மஞ்சளை ஆமணக்கெண்ணெயில் தோய்த்து, விளக்கில் கொளுத்த வும். பிறகு அதனை மூக்கின் அருகில் வைத்து புகையை உள்ளுக்கு இழுக்கவும். இவ்விதம் தினம் மூன்றுவேளை செய்துவர, சலதோஷம் விரைவில் நீங்கும்.

5. வேறு முறை:-

கருஞ்சீரகம் ஓமம் கற்பூரம்

இம்மூன்றையும் சிறிதளவு எடுத்து நுனித்து அரைத்து சிறு துணியில் வைத்து முடித்து முகர்ந்துவர—சலதோஷம் விலகும். இது 'நாட்டுப் புற இன்ஹேலர்'. 10 பைசா செலவில் தயாரிக்கலாம்.

6. முகப்பரு விலக...

ஆண்கள் தினம் மூன்று முறையாவது வெதுப்பான நீரில் முகத்தை அலம்ப வேண்டும். வாரம் ஓரிரு நாட்கள் படிகார நீரில் முகத்தைத் துடைக்கலாம். நன்னாரி, சந்தன வேர்களை அரைத்து முகத்தில் பூசி 1 மணி கழித்து கழுவிவர—முகப்பரு வராது தடுக் கலாம். வந்துவிட்டால், அம்மான் பச்சரி இலையைக் கிள்ளி அத னால் வரும் பாலினை முகப்பரு மீது தடவிவர முகப்பரு காய்ந்து உதிரும்.

பெண்கள், தினம் மஞ்சள் பூசிவர முகப்பரு வராது.

7. கண்களின் பாதுகாப்புக்கு...

கண்கள் ஒளியுடன், சுறுசுறுப்பாகவும் தெளிவான நோக்குட னும் திகழ, வாரம் ஓரிரு நாட்கள் பன்னீர் அல்லது ஆமணக்கெண் ணெய் அல்லது தாய்ப்பால் விட்டுவரலாம். நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம் வாரம் 1 நாள் விட்டுவர, கண்கள் பார்வைத் தெளிவாக இருக்கும். அழுக்குகள் அப்புறப்படுத்தப்படும். பெண்கள் குழந்தை கள் கரிசலாங்கண்ணி மை செய்து அதனைக் கண்களுக்குத் தீட்டி

வர, புருவங்கள் அழகாகவும், பார்வை வலிமையாகவும் இருக்கும். பொன்னுங்கண்ணி, ஆவாரை பூ, கரிசலாங்கண்ணி, முருங்கை, பசலை, அரைக்கீரை, சிறுகீரை போன்றவற்றை அடிக்கடி உண்டுவர கண்படலம், கண் எரிச்சல், போன்ற உபாதைகளிலிருந்து விடு படலாம்.

8. குரல் வளம் பெருக... நினைவாற்றல் பெருக...

குரல் வளம் பெருக, வல்லாரைச் சாற்றில் ஏழுமுறை ஊறவைத்த திப்பிலியை நிழலில் உலர்த்தி வேளைக்கு ஒன்ருக வாயிலிட்டு சுவைத்து அதில் வரும் உமிழ்நீரை விழுங்கி வர—குரல் வளம் பெருகும். சங்கீத வித்வான்களுக்கு சாரீரம் நிலைக்கும். இளம் பிள்ளைகள் நினைவாற்றல் பெருகும். 'வல்லாரைத் திப்பிலியை' தேனில் ஊறவைத்தும் தினம் ஒன்ருக உண்டு வரலாம்.

9. வாய்ப்புண் விலக...

குடல் அழற்சி காரணமாக வரும் வாய்ப்புண், எச்சிற்புண் இவைகள் விலக, மணத்தக்காளி இலைச்சாறு 1 அவுன்ஸ் தேன் ½ ஸ்பூன் கலந்து காலைவேளை பருகலாம். புண்களின் மீது தேனைத் தடவி வர— விரைவில் அவை ஆறும். தேன் கிடைக்கவில்லை யெனில், தேங் காய் எண்ணெய் அல்லது நெய் தடவலாம்; மூன்று நாட்களில் ஆறும்,

10. கன்ன கதுப்புகள் குவிய...

ஒட்டிய கன்னங்களில் சதைப்பற்று வர, நெல்லிக்காய், சீமை அத்திப்பழம், பப்பாளி, ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், நீராகாரம், கேழ்வரகு கூழ்—களி, வெண்ணெய், வேர்க்கடலை ஆகியன நிறைய சாப்பிட வேண்டும்.

பாதாம் பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு ஆகியவற்றை பாலில் கலந்து காய்ச்சி தினம் 1 வேளை பருகி வரலாம். இவ்விதம் தொடர்ந்து 6 மாதம் செய்து வரவும். இரவு 8 மணி முதல் காலை 6 மணி வரை உறங்க வேண்டும். முன்நேரத்தில் உறங்கி விடியலில் விழிக்க வேண்டும். சர்வாங்காசனம் போன்ற ஆசனங்கள், பிராணுயாமம் போன்றவற்றைக் கற்றுப் பின்பற்றலாம். (தொடரும்)

கண்ணப்பர் குருவே !

— கவிஞர் க. அ. பிரகாசம், கொடுமுடி —

பல்லவி

முத்துக் குமரவடி வேலா—புவி
முற்றும் வலம்வந்த பாலா—தமிழ்
முற்றிக் கனிந்ததிரு மூலா ! (முத்துக்)

அனுபல்லவி

நெற்றிக்கண் ணுர்க்குற்ற நிகரற்ற சித்தே—இறை
நெற்ருகிச் சித்தர்க்கு வாய்த்திட்ட வித்தே ! (முத்)

சரணங்கள்

நற்றமிழ் நக்கீரன் நாவில்நடம் பயின்ருய்—ஔவை
நாடோறும் மகிழவிளை யாடினுய் விருந்தாய் !
குற்றமில் லாதநன் நெஞ்சில்நீ வந்தாய்—என்றும்
குறையாமல் அருளேயே மேன்மேலும் தந்தாய்
(முத்)

முத்தமிழ் முதலாக முகிழ்த்திட்ட திருவே—எங்கள்
மூலிகை மாமன்னர் கண்ணப்பர் குருவே !
எத்திக்கும் பலபெயரில் இலங்குபரம் பொருளே—நீ
எல்லோர்க்கும் ஒன்ருகத் தருகின்ருய் அருளே !
(முத்)

குன்றெல்லாம் குடிகொண்டு கோலோச்சு கின்ருய்—
உனைக்
கொண்டாடு கின்ரேமே நாளெல்லாம் நன்ருய் !
கன்றுக்குப் பாலூட்டும் காராவைப் போல—நீயும்
காலத்தே அருளூட்ட வருவாயே சால ! (முத்)

வேலூரில்

மூலிகை மணி அலுவலகம்

வேலூரில், மூலிகை மணியின் அலுவலகம் வரும் செப்டம்பர் மாதம் 21 ஆம் தேதி முதல் இயங்கும். ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமையும் காலை 7 மணி முதல் மாலை 7 மணி வரை

மூலிகைமணி ஆசிரியர் **க. வேங்கடேசன்** எம்.ஏ.

அவர்களைக் கீழ்க்கண்ட முகவரியில் சந்தித்து மருத்துவ ஆலோசனை பெறலாம்.

முகவரி :-

மூலிகைமணி அலுவலகம்
அறை எண்—6
C. S. P. பில்டிங்
தென்னமரத் தெரு
வேலூர். (வ. ஆ. மாவட்டம்)

மற்ற நாட்களில் சென்னை முகவரியில் சந்திக்கலாம்.

பிரதி வாரம் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் சென்னையில் மூலிகை மணி கண்ணப்பர் இல்லத்தில், கண்ணப்பரின் இளைய மகன் திரு. க. பாபு அவர்களிடம் மருத்துவ ஆலோசனை பெறலாம்.

அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை

ஆசிரியர் க. வேங்கடேசன் அவர்கட்கு, வணக்கம்.

என் மனைவி நாகம்மாள் 1-7-80 முதல் தங்கள் மருந்து சாப்பிட்டு வந்ததில் பெரிய மாறுதல் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

—ஆ. நாராயணசாமி, ஆசிரியர்,

B, A, மதியழகன் வீதி, இரத்தினபுரி, கோவை.

⊙ ⊙ ⊙

திரு க. வே. அவர்கட்கு வணக்கம்,

நான் சென்ற சித்ரா பௌர்ணமி அன்று தங்களிடம் வந்தேன். தாங்கள் அளித்த மருந்து வகைகளையும், லேகியம், அவுரித்தைலம் போன்றவற்றைத் தாங்கள் கூறிய ஆலோசனைப்படி ஒழுங்காக சாப்பிட்டு வந்தேன். என் இரண்டு முழங்காலுக்குக் கீழேயும், இரண்டு கணுக்காலுக்கு மேலேயும் இருந்த தோல் சம்பந்தப்பட்ட ஊரல் இருந்த இடம் தெரியாமல் போய்விட்டது. அந்த இடத்தில் தோல் ஊரல் இல்லை. எங்கள் வீட்டில் எல்லோருக்கும் மிகவும் ஆனந்தம்.

நன்றி

இப்படிக்கு,

V. பொன்னுச்சாமி,

100A, பொன்னுரங்க மூப்பனூர் தெரு,

இராசபாளையம்-626117.

ஆசிரியர் க. வே. அவர்களுக்கு, வணக்கம்.

தாங்கள் அனுப்பிய மருந்து நேற்றைய தினம் கிடைக்கப் பெற்றேன். தற்போது எனது உடல் நலமாக இருக்கின்றது.

தங்களுடைய உதவியும் மருந்தும் இல்லை யென்றால் நான் மனிதனாக நடமாட முடியாத கோர கொடுமையான உருவத்தை பெற்றிருப்பேன். என் வாழ்நாள் முழுமையும் நன்றியுள்ளவனாகவும் தங்களுக்கு எப்போதும் கடமைப் பட்டவனாகவும் இருப்பேன் என உறுதியிட்டு தாழ்மையுடன் கூறிக் கொள்கிறேன்.

தங்களின் நன்றியுள்ள

ஏ. எஸ். பஷீர்
314, பெரிய பஜார், திருச்சி-3

⊙ ⊙ ⊙

அன்புள்ள மூலிகை மைந்தர்க்கு, வணக்கம்.

நுரையீரல் கபம் நீங்குவதற்குத் தாங்கள் அனுப்பிய 1 மாத மருந்து சாப்பிட்டு முடிந்து விட்டது; குணம் அடைந்திருக்கிறது.

இப்படிக்கு,

K. Rajabalakan,
Head Kurnam,
Genguvarpatty.

⊙ ⊙ ⊙

திரு. க. வே. அவர்கட்கு வணக்கம்.

எத்தனையோ வாய்வுச்சூரணம் சாப்பிட்டுள்ளேன். தங்கள் தயாரிப்பில் உள்ள வாய்வுச்சூரணம் போல் வேறெதுவும் குணம் தரவில்லை. முழுதும் செலவானவுடன் மீண்டும் எழுதுகிறேன் 1 பாக்கெட் அனுப்பவும்.

C. LEBEAU,
Pondy-1

திரு. க. வே. அவர்கட்கு வணக்கம்.

தங்கள் ஆலோசனைப்படி 'நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்' ஒரு பாட்டில் வாங்கிப் பயன்படுத்தினேன். கண் பார்வை சரியாகத் தெரிகிறது.

T. GANESA VEERAKUMAR,
7, Chittiar Lane, Tirunelveli-6.

◎ ◎ ◎

திரு. க. வே. அவர்கட்கு வணக்கம்.

தங்கள் தந்தையார் அளித்த 'நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்' நாங்கள் பயன்படுத்திப் பலன் கண்டுள்ளோம். மீண்டும். அனுப்பி வைக்கவும். தங்கள் தந்தையார் சேவையை மறக்க இயலாது.

Miss. C. LEBEAU,
Pondy-605001.

முக்கிய அறிவிப்பு—ஆழ்ந்து நோக்குக :

'சதோரி' தியான மையம்

'SATORI' MEDITATION CENTRE

ஆசிரியர் க. வே. முன்னுரை :-

பணம், பெண், பதவி என்று தேடி ஓடிக் கொண்டிருக்கும் தற்கால (கற்காலம் ?) நாகரீக, வாழ்வில்,—அதிலும் 'காஸ்மாபாலிடன் நகர வாழ்வில்'—சில மனிதர்கள், 'சித்தர்கள், தியானம், யோகம்' என்று பேசிக்கொண்டு திரிவது வியப்புக்குரியதுதான். அதிலும் திரு. செல்வராமன் இருக்கின்றரே!—அப்பப்பா—எப்போதும் சித்தர்கள், தியானம், யோகம்—இவற்றைப் பற்றியே ஓயாத சிந்தனை! பேச்சு!! செயல்!!!

தன் கரும்பச்சை வண்ணக்காரில் செல்லும்போதுகூட சென்னை நகர வீதிகளில் எந்த சித்தராவது ஒதுங்கியுள்ளாரா? என்று நோட்டம் விட்டு சிலரைக் கண்டுபிடித்துப் பழகியும் வருகின்ருர். அவருக்கு என்று எப்படித்தான் வீதியோரத்தில் சில 'சாதக சித்தர்கள், கிடைக்கின்ருர்களோ! எல்லாம் விட்ட குறை தொட்ட குறையாகத் தான் இருக்கும்.

கடந்த பத்தாண்டுகளில் பல்வேறு நிலையில் சஞ்சரித்துக்கொண்டிருக்கும் சாதக சித்தர்களைக் கண்டு பழகி—அவர்களின் அருளாசியையும்—அனுபவ அறிவாற்றலையும் பெற்று நடைமுறையில் சில தியான முறைகளைப்பழகி வருபவர் திரு. செல்வராமன். அவரைப் பற்றி நான் அறிந்ததெல்லாம் ஒன்றே ஒன்றுதான் 'அவர் ஒரு *தலைசிறந்த தியானி*'. கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளில் நாங்கள் சந்தித்த பலமணி நேரங்களிலும் பேசிய பேச்செல்லாம்—தியானம், யோகம் போன்றவற்றைத்தான்.

'மடைதிறந்த வெள்ளம்' என்பதைப் பார்த்தறியாதவர்கள்—திரு. செல்வராமன் அவர்களுடன் பேசத் தொடங்கிவிட்டால் போதும். பேச்சாற்றலில் அதனைக் கேட்கலாம். வெற்றுப்பேச்சல்ல. சத்தான பேச்சு. ஆம்! 'சத்'—காரிய பேச்சு. திருமூலர் பாடலிலிருந்து

ஆசாரிய ரஜினீஷ்வரை ஞானியர் பலரின் தியானம், யோகம் பற்றிய கருத்துக்கோவையை செல்வராமன் எனும் 'Ready Reconer' இல் காணலாம்.

. சொல்லும் பாணியில் நாடகப் பாங்கும்—
சொல்லும் கருத்தில் பிசிறில்லாத தெளிவும்—
அவர் சொல்லாற்றலுக்கு அணிகலன்களாகும்.

அவர் வரலாறு எனக்குத் தெரியாது. ஆனால், தியானம், யோகம் பற்றிய வரலாறு அவரிடத்திலுள்ளது என்பதைத் தெளிவாக உணர்ந்துள்ளேன்.

'கீதை'யை, மூல மொழியில், எழுத்தெண்ணி—கருத்துணர்ந்து படித்துத்தெளிந்த திரு. செல்வராமன் அவர்களோடு பழகுவது என்பது சுவையான அனுபவமாகும்.

திரு. செல்வராமன் அவர்களுடைய பரந்துபட்ட தியான-யோக அறிவை, நம் 'மூலிகை மணி' வாசகர்களும், ஏனையோரும் பெற்று நலவாழ்வு பெறவேண்டி ஓர் அரிய வாய்ப்பினை உருவாக்கியுள்ளோம்

பரபரப்பான வாழ்விலிருந்து வாரம் 1 மணி நேரமாவது ஆன்மீக வாழ்வுக்கு வழிதிறக்க உதவும் வகையில்,

ஒவ்வொரு புதன்கிழமையும்
மாலை 6-30 மணி முதல் 7-30 மணி வரை

சென்னை புரசைவாக்கம், தர்மபிரகாஷ் திருமண மண்டபத்தில் :-

சித்தர்களின் தியானம்,
யோக —முறைகளில்

நம்பிக்கை, பயிற்சி உடையவர்கள், அதனைப் பயில ஆர்வம் உடையவர்கள், அனைவரும் ஒருங்கே கூடி தியானிக்கும் வகையில், 'திரு. செல்வராமன்' அவர்களை 'வழி நடத்துபவராகக்' கொண்டு—

'சதோரி தியான மையம்'

எனும் ஓர் அமைப்பினை உருவாக்கியுள்ளோம்.

மொழி, இனம், சமய பேதமின்றி, 'தியானம் செய்வது' என்ற ஒரே நோக்கோடு செயல்படக்கூடிய அன்பர்கள் அனைவரும் இந்த 'தியான மையத்தில்' வந்து பங்கேற்கலாம்.

கட்டணம் ஏதுமில்லை. அவரவர்க்குத் தெரிந்த—ஏற்புடைய தியான முறையினை வாரம் 1 மணி நேரம் மேற்கண்ட முகவரியில் வந்து மேற்கொண்டு நலம்பெறலாம்,

இது ஒரு 'கூட்டு தியான வழிபாட்டு முறை'யே தவிர, வேறெந்த சமய சடங்கும் அல்ல.

முதல் 15 நிமிடங்கள், 'தியானம்' பற்றிய அறிமுக—அனுபவ கருத்துக்கள் பரிமாற்றம். அடுத்த 45 நிமிடங்கள் அமைதியான—அவரவர்க்கு ஏற்ற தியான முறையில் ஈடுபடல் —இவைதான் இந்த ''தியான மையத்தின்'' செயல் திட்டமாகும்.

அவ்வப்போது சிற்சில சிறப்புச் சொற்பொழிவுகள் வல்லுனர்கள் மூலம் நடத்தப்பெறும்.

எனவே வாசக அன்பர்களும், சித்தர்நெறியாகிய, தியான, யோக முறைகளில் நாட்டமும் பயிற்சியும் பெற விழையும் அன்பர்கள் —

வாரந்தோறும், புதன் கிழமை மாலை

6-30 மணி முதல் 7-30 மணி வரை—

சென்னை. புரசைவாக்கம், தர்மபிரகாஷ் திருமண மண்டபத்தில் சந்தித்து தியானிக்கலாம்.

—'சதோரி தியான மையம்'—

வருகின்ற 15-10-80 முதல் இயங்கத் தொடங்கும்.

திரு. செல்வராமன் அவர்கள் இந்தத் தியான மையத்தினை வழி நடத்துவார்கள்.

அன்பர்கள் அனைவரும் கலந்து

தியானித்து நலம் பெறலாம்.

சந்திப்போம்! தியானிப்போம்!!

['சதோரி தியான மையம்' எனும் தொடருக்குரிய விளக்கத்தினை—திரு. செல்வராமன் அவர்கள் அடுத்தபக்கத்தில் விளக்கியுள்ளார். அன்பர்கள் படித்துணர வேண்டி—அதனை வெளியிடுவதில் மகிழ்ச்சியும் பெருமையும் அடைகிறேன்.] —க. வே.

'சதோரி தியான மையம்'—ஒரு விளக்கம்
(SATORI MEDITATION CENTER)

—செல்வராமன்

'சடோரி' என்பது 'ஜென்' (Zen) புத்த மதத்தில் தியானத்தின் எல்லையைக் குறிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. சமாதி என்பது பொருள். சம்—நன்ருக; ஆதி—ஆதியோடு (இறைவனேடு) இருத்தல்; இயல்பாக ஒன்றில் கலத்தல் என்றமையும்.

'சடோரி' என்னும் இந்த ஜப்பானிய சொல் 'சத்' என்ற சொல்லிலிருந்து பிறந்தது. இந்தச் சொல் இந்தியாவிலிருந்து சென்ற போதி தர்மர் சீனுவில் புத்தமதத்தைப் பரப்பியபோது புழக்கத்திற்கு வந்தது. அங்கிருந்து ஜப்பானுக்குச் சென்றது.

'மெடிடேஷன்' என்பது தியானம். இதனுடைய வேர்ச் சொல் 'Medi', பாதி—நடுவே—நடுவில்.

'Middle'—நடுவே; நிதானம் என்ற பொருளும் கிடைக்கிறது. 'Medicine'—உடம்புக்கு வியாதி வந்தால் மருந்து. 'Meditation' மனத்திற்கு நோய் இருந்தால் தியானம். மனதுக்குச் செம்மையை அளிப்பது தியான மருந்து.

மூன்ருவது சொல் 'Center' சென்டர் என்ருல் நடு, மையம், பிரபஞ்சம் இயங்குவது நடு. மையத்திலிருந்து தவறியவனை ஆங்கிலத்தில் பைத்தியக்காரன்—சரியில்லாத ஆள்—'Excentric'—என்று அழைப்பர். யோகத்தின் மூலம் மையத்திலே தன்னை நிலைநிறுத்திக் கொண்டவனை 'in-centric' என்றபுதுச் சொல்லால் அழைக்கலாம்.

மொழிகளின் உச்சரிப்பு வேறு பட்டாலும் சொல்லும் கருத்துக்கள் 'மனிதனுடைய வளர்ச்சிக்கு—பரிணுமத்திற்கு ஒரே ஒரு உண்மையைத்தான் புலப்படுத்துகின்றன. இந்த மூன்று வார்த்தைகளையும் இன்னும் ஆழ சிந்தித்துக்கொண்டே போனுல் தியானத்தின் முதிர்ச்சியை வெளிப்படுத்திக்கொண்டே இருக்கும். Satori-Meditation-Center, சத்-நடு-மையம்.

நதிகள் பல நாமங்கள் உடையன—சமுத்திரம் ஒன்று. பொருள்கள் பல பெயருடையனவாக இருந்தாலும், மொத்தத்தில் அதற்குப் பெயர் பிரபஞ்சம். ஆன்மீக வளர்ச்சியான உள்வழிப் பிரயாணம் மிகக் கடுமையானது. சறுக்கு மரம் மாதிரி, பலர் ஒன்று சேர்ந்து இயங்கினுல் அதற்குத் தனி சக்தி வாய்ந்த அலைகள் உண்டு. நாம் ஒன்று சேர்ந்து அதன் பயனை அடைவோம். மனம், வாக்கு, காயம் இந்த மூன்றுக்கும் ஊட்டம் அளிப்பது. எல்லா ஞானிகளும் கடைவிரித்து சரக்கு விற்றுக்கொண்டிருக்கிருர்கள். அந்தச் சரக்குகளை நாமும் வாங்கி உபயோகப்படுத்திக் கொள்வோமாக. ஃ ஃ

அமைச்சர் அவர்களே !

அவசரம் ! அவசரம் !

மாண்புமிகு அமைச்சர்

ஹண்டே அவர்களுக்கு...

—ஆசிரியர்.

1965-ஆம் ஆண்டு என்று நினைக்கிறேன், தற்போதைய மக்கள் நல் வாழ்வுத்துறை அமைச்சர் 'ஹண்டே அவர்கள் M L C ஆக பணியாற்றிவந்த காலம். சென்னை புரசைவாக்கம் M. C. T. முத்தைய்யா செட்டியார் பள்ளியில் சித்தமருத்துவ் மாநாடு—நடை பெற்றது. அதில் சிறப்புரை ஆற்றிய டாக்டர் ஹண்டே அவர்கள்—

''நாட்டு மருத்துவமுறை தமிழகத்தில் வாழ்ந்து வருவதற்கும் அதனை வளர்த்து வருவதற்கும் காரணமாக இருக்கும் பரம்பரை மருத்துவர்கள் வாழ்வு மேம்பாடு அடைய என்னுல் இயன்ற உதவிகளை அரசாங்கத்துடன் போராடியாவது பெற்றுத்தருவேன்''

என்று, அப்போதைய சுகாதார அமைச்சர் திரு. ஜோதிவெங்கடா சலம் அவர்கள் முன்னிலையில் முழங்கினுர் டாக்டர் ஹண்டே. இன்று அவரே அமைச்சராகி, ஆணை பிறப்பிக்கும் உயர் பதவியில் உள்ளார்.

ஆனுல் அன்று முதல் இன்றுவரை ''பரம்பரை சித்தமருத்து வர்கள்'' இன்னும் தாங்கள் வாழ வகையின்றி, நாட்டு மருத்து வத்தினை வாழவைத்து வருகின்றனர்.

கடந்த 5 ஆண்டுகளாக, 'பரம்பரை மருத்துவர் பதிவுச் சட்டம்' முடக்கப்பட்டு விட்டதால், பல சித்த மருத்துவப் பரம்பரைகள் வாரிசுகள் இருந்தும்—அரசாங்கத்தின் பதிவு முறை ரத்து காரண மாக—மருத்துவம் செய்ய முடியாத நிலையில் குலத்தொழிலை கைவிட வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்திற்கு ஆளாகியுள்ளார்கள்.

இன்னொரு அவலம்!

கடந்த 1978-ஆம் ஆண்டு அப்போதைய அரசு, சில நூற்றுக் கணக்கான மருத்துவர்கட்கு பரம்பரை மருத்துவப் பதிவுக்கான இறுதித் தேர்வுகளை நடத்தியது. தேர்வு நடத்த வேண்டிய அறிவிப்பு ஹால் டிக்கட் படத்தினைக் கீழே காணலாம்.

1,600—15-5-78

Memo. No. /X/ 73 . Dated 8-6 1978.

EXAMINATION FOR CANDIDATES SEEKING REGISTRATION AS "B-II" CLASS PRACTITIONERS UNDER THE CENTRAL BOARD OF INDIAN MEDICINE

CANDIDATE'S HALL TICKET

1. Name of the candidate	..	
2. Examination Centre	..	Quaid-E-Millath Government Arts College (Women), Madras-600002. / ~~Sri Meenakshi Government Arts College (Women), Madurai.~~
3. Date and time of the Examination	..	10 A.M. on Sunday the 18th June 1978.
4. Register Number	..	
5. System in which to be Examined	..	Siddha/~~Ayurveda~~/~~Unani~~

P. MURARI,
Commissioner and Secretary to Government.

The candidate should *enter the register number only* and not the name, in the answer book.

The form of Identification Certificate, printed on the reverse, is intended only for guidance and should not, under any circumstances, be filled in and used as an Identification Certificate.

தேர்வு நடத்தப்பட்டதற்கான வினாத் தாளினையும் பின்கண்ட படத்தில் காணலாம். அத்துணையும் சித்த மருத்துவர்களின் அறிவாற்றலைச் சோதிக்கும் வகையில் அமைந்த வினாக்களாகும். இந்த வினாக்களுக்கு தகுந்த பயிற்சி பெற்ற அனுபவம் மிக்க சித்தமருத்துவர்கள் மட்டுமே விடை எழுத முடியும்.

WRITTEN EXAMINATION FOR HEREDITARY/TRADITIONALLY TRAINED PRACTITIONERS OF INDIAN MEDICINE (B CLASS)—SIDDHA.

June 1978.

Time—Two hours and a half.

(Maximum marks : 100)

மதிப்பு எண்கள்.

I. ஆடாதோடை மணப்பாகு, நில வேம்புக் குடிநீர், பஞ்சதீபாக்கினி சூரணம் ஆகியவைகளின் செய்முறைகளை விளக்குக. 15

II. கோரோசனம், கஸ்தூரி, குங்குமப்பூ இவைகள் எங்கிருந்து கிடைக்கின்றன? இவற்றால் செய்யப்படும் மருந்துகளின் பெயர்களை எழுதி, இவைகளால் தீரும் நோய்களையும் எழுதுக. 15

<u>அல்லது</u>

அபின், எட்டி, சேராங்கொட்டை, நேர்வாளம் இவற்றில் மூன்றின் சுத்தி முறை, சுத்தி செய்யாவிடின் ஏற்படும் நஞ்சுக் குறிகுணங்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றி எழுதுக.

III. இலிங்கம், கெந்தகம், செம்பு, அன்னபேதி இவற்றில் ஏதேனும் மூன்றின் சுத்தி முறைகளை எழுதி, இவற்றைக் கொண்டு செய்யும் மருந்துகள் ஒவ்வொன்றையும், தீரும் நோய்களையும் எழுதுக. 20

IV. கரிசாலைத் தைலம், மத்தன் தைலம், வெள்ளையெண்ணெ, வில்வாதி இலேகியம் இவற்றின் செய்முறை, இவைகள் எந்தெந்த நோயில், எந்தெந்த அளவில் வழங்கப்படுகின்றன என்பதை விளக்குக. 20

V. இளைப்பிருமல் (சுவாசகாசம்), கீல்வாயு, குன்மம், பக்கவாதம், சீதபேதி ஆகிய நோய்களுக்கு வழங்கப்படும் மருந்துகளை எந்தெந்த அளவில் கொடுக்கவேண்டும் என்பதனை விளக்குக. 15

VI. மரண நாடி என்றால் என்ன? அதன் நடை, மரண நாடி காணும்போது உடலில் உண்டாகும் குறிகுணங்களை எழுதுக. 15

<u>அல்லது</u>

காமாலை நோயின் குறிகுணங்களைக் கூறி, அதைத் தீர்க்கும் மருந்துகளை எழுதுக.

தேர்வு எழுதி ஆண்டு இரண்டாகிவிட்டன, என்றாலும் தேர்வு முடிவுகளோ, அல்லது வேறெந்த அறிவிப்புகளோ—இதுவரை அனுப்பப்படவில்லை.

பலமுறை அரசுக்குக் கடிதம் எழுதியும்—பதில் இல்லை,

'போராட்டம்' என்று அறிவித்து ரகளை செய்தால்தான் எது ஒன்றும் நடக்கும்—என்ற வெறுப்புற்ற நிலையில் தேர்வு எழுதியுள்ள பரம்பரை சித்த மருத்துவர்கள், சீறிக்கொண்டு உள்ளனர்.

இந்த நிலையில், அமைச்சர் ஹண்டே அவர்கள் பொறுப்பேற்று உள்ளார்.

M L C ஆக இருந்தபோது கூறிய கருத்தினை மீண்டும் நினைவு படுத்திக் கீழ்க்கண்ட ஒரு கோரிக்கையையாவது உடனடியாக அவர் நிறைவேற்ற வேண்டுகிறோம்.

கோரிக்கை:

(1) 1975-ஆம் ஆண்டுடன் நிறுத்திவைக்கப் பெற்ற பரம்பரை சித்த மருத்துவர் பதிவுச் சட்டத்தை மீண்டும் 5 ஆண்டுகட்குப் புதுப்பிக்க வேண்டும்.

(2) 1978-ஆம் ஆண்டு, பரம்பரை மருத்துவர் பதிவுக்கு என நடத்திய எழுத்துத்தேர்வு முடிவுகளை விரைவில் அறிவித்து—அவர்களுக்குரிய பதிவுச் சான்றிதழினை உடனடியாக வழங்க வேண்டுகிறோம்.

பதிவுச் சான்றிதழ் இன்றி பல மருத்துவப் பரம்பரை வாரிசுகள் குலத்தொழில் நடத்த முடியாமலும் வேறுதொழில் செய்யாமலும்—பல நாட்டு வைத்தியர்கள் வாழ்வு நசித்து வருகிறது. **நாட்டு வைத்தியத்திற்கு மறுமலர்ச்சி தரும் இந்த அரசு** கூட 'பரம்பரை மருத்துவப் பதிவு' முறையை கிடப்பில் போடுமானால் சித்த மருத்துவப் பரம்பரையை **அழித்த அவலமான அபகீர்த்தி** இந்த அரசுக்கு—ஹண்டே அவர்களுக்குத்தான் சேரும்.

இந்த அபகீர்த்தியை அவர் தவிர்க்க வேண்டுமாயின் உடனடியாக 'மருத்துவப் பதிவினை' புதுப்பிப்பதுடன் 1978-ஆம் ஆண்டு தேர்வு எழுதியவர்கட்கு சான்றிதழ் கொடுத்து—

சித்த மருத்துவப் பரம்பரையை
வாழ வழி விடுங்கள்

என்று மூலிகைமணி ஆயிரக்கணக்கான சித்த மருத்துவர்கள் சார்பாக **அமைச்சர் ஹண்டே** அவர்களைக் கேட்டுக் கொள்கின்றது.

◉ ◉

பேராசிரியர் நன்னன் கூறும்

நன் மருந்துகள்

எதிர்பாராத சில நேரங்களில் எதிர்பாராது சிலரை சந்திக்கும் போது எதிர்பாராது சில அரிய கருத்துகள் கிடைக்கும். தமிழ் வளர்ச்சி இயக்குனராகப் பணி புரிந்துவரும் பேராசிரியர் டாக்டர் மா. நன்னன் அவர்களை ஒருநாள் எதிர்பாராது சந்திக்க நேர்ந்த போது—அவரிடம் உரையாடிய போது—எதிர்பாராத சில மருத்துவக் குறிப்புகள் கிடைத்தன. அதனை மூலிகைமணி வாசகர்களுக்கு அளிப்பதில் மகிழ்ச்சி கொள்கிறேன்.

பேராசிரியர் நன்னன் அவர்கள், தந்தை பெரியாரின்பாசறையில் உருவான பகுத்தறிவாளர். பொதுவாகப் பகுத்தறிவாளர்கள் சித்த மருத்துவத்தை நம்புவதில்லை. காரணம், தந்தை பெரியாருக்குச் சித்த மருத்துவம் மீது போதிய நம்பிக்கை இருந்தது இல்லை. அந்த வகையில் விதிவிலக்காக சித்த மருத்துவம் மீது மிகுந்த பற்றுடையவராகத் திகழ்கின்றார் பேராசிரியர் நன்னன் அவர்கள். காரணம், அவர் அனுபவத்தில் பல சித்த மருந்துகள் அவருக்கு நன்மை அளித்துள்ளன என்பதே ஆகும்

அவருடன் உரையாடியபோது சில அரிய-அனுபவ மருத்துவ முறைகளைக் கூறினார். அவற்றில் சில காணலாம்.

1. செரியாமை, சூடு காரணமாக திடீரென்று வரும் பேதி, சீதபேதி நிற்க, இரண்டு குவளைகளில் முதல் குவளையில் பசும் பாலும் மற்றொரு குவளையில், சிறிதளவு எலுமிச்சம் பழச்சாறும் எடுத்துக்கொண்டு, இரண்டையும் உடனுக்குடன் ஒரு மிடறு வீதம் கலந்து உடனடியாகக் குடித்துவிட வேண்டும். இல்லையென்றால் பால் திரிந்துவிடும். இவ்விதம் செய்துவர சீதபேதி, பேதி நின்றுவிடுகிறது.

2. வாய்ப்புண் வந்துவிட்டால் தாளிக்கீரையை மென்று தின்ன அவை ஆறும்.

3. நட்டுவக்காலி எனும் கடும் நஞ்சுடைய தேள் கடித்துவிட்டால் முற்றிய தேங்காயைத் திருகி சிறிது பனைவெல்லம்கூட்டி உண்ண, நஞ்சு முறிந்து வலி குறையும்.

என்று பல்வேறு அனுபவ மருத்துவ முறைகளைக் கூறும் பேராசிரியர் நன்னன் அவர்கள், இன்றளவும் தலைவலிக்கு-'சுக்கு' இழைத்து பற்றுப்போட்டு, அதன்மூலம் தலைவலியைப்போக்கிக்கொள்வதாகக் கூறினார்.

எனவே, தமிழ் வளர்ச்சி இயக்குநர் பேராசிரியர், நன்னன் அவர்களை—யாராவது அடுத்து சந்திக்கும் போது—தமிழ் வளர்ச்சிக் கருத்துக்களை மட்டுமல்ல—சித்த மருத்துவக் குறிப்புகளையும் கேட்டுணரலாம்—மகிழலாம். —க.வே.

வலி-உடலின் அபாய அறிவிப்பு சங்கிலி!

டாக்டர் எட்வர்டு பிரிச்சர் எம்.டி.,

மேலை நாடுகள் ஒன்றில் வாசம் செய்த இள மங்கை ஒருத்திக்கு வலி என்றாலே இன்னது என்று தெரியாது. சிலர் பிறவிலேயே செவிடாகவும் குருடாகவும் பிறப்பது உண்டல்லவா? அது போன்றே, இந்த மங்கையும், வலி, உணர்ச்சி இல்லாத ஒரு பிறவி.

அடடே! மிகவும் சௌகரிய மாகப் போயிற்றே, என்று நாம் வியக்க மாட்டோம். இவள் மேனி முழுவதும், சிராய்ப்புக்கள், காய வடுக்கள், வலியால் உண்டாகும் எச்சரிக்கை இல்லாததால் எத்தனையோ தடவை அவளுக்கு கடுமையான தீப் புண்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. தீய்ந்துபோன சதையிலிருந்து வரும் நாற்றம் தான், ஆபத்தை அவளுக்கு அறிவிக்கும் முதல் அறிகுறியாகின்றது. இம்மாதிரி சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்படும் கேடடைந்த நோய்த் தொற்றிற்காகத் திரும்பத் திரும்ப, இவள் ஆஸ்பத்திரிக்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்டிருக்கின்றாள். நமது விஷயத்தில், இந்த நோய்த் தொற்றுக்கள் ஏற்படுவதற்கு முன்பாகவே வலி தோன்றி, நம்மை எச்சரித்து விடும்.

வலி—உள்ளுணர்வு

வலி ஏற்பட்டு, அதனால் உள்ளுணர்வு உண்டாகி, உணர்வுகளினால் கிடைக்கும் பாதுகாப்பு, இந்த மங்கைக்கு இல்லாமல் போய்விட்டது. உடம்பில் காயம் பட்டால், வலிதரும் எச்சரிக்கைக்குப் பல விதங்களில் இணங்கி இந்த உடம்பு செயலாற்றும். சாதாரணமாகச் சருமத்திலும் வயிற்றுப் பகுதியில் இருக்கும் உறுப்புக்கள் வழியாகவும், சுழன்றோடும் இரத்தம் திரும்பி, மூளைக்கும், நுரையீரல்களுக்கும், தசைகளுக்கும் பாயும்; இருதயம் வேகமாகத் துடிக்கும்; இரத்த அழுத்தம் மிகுதிப்படும். இவை யாவும் வலியின் காரணத்தை எதிர்த்து நிகழும் தயாரிப்புகள். ஏற்கனவே தேக்கி வைத்துள்ள சர்க்கரைச் சத்தை இரத்த ஓட்டத்தில் கல்லீரல் சுரந்து கலக்கும். ஆற்றல் வழங்கும் இந்த சர்க்கரைச் சத்தை, நமது இரத்தம் தசைகளுக்குக் கொண்டு போகும். தலைக்கு அருகில் காயம் பட்டிருந்தால், கண்ணீர் சுரக்கலாம்; மூக்கிலிருந்து நீர் வடியலாம். தீங்கு புரியும் பொருள்களை அப்புறப்படுத்தும் வழிகளே இவை யாவும். இரத்தச்

சேதம் மிகாமல் இருக்க, இரத்தம் விரைவாக உறைய வேண்டும். இதற்கான ரசாயன மாற்றங்கள், இரத்தத்தில் ஏற்படும்.

வலி—பாதுகாப்பு உணர்வு

உடலின் உள்ளே வலி தோன்றினுல், முழுவதுமாக வேறுபட்ட பாதுகாப்பு உணர்வுகள் துவங்குகின்றன. இரத்த அழுத்தம் குறைந்து போகும். ஓங்கரித்தல் போன்ற உணர்வுகள் ஏற்பட்டு, கீழே படுத்துச் சுருட்டிக்கொண்டு விடுவோம். சுருட்டிப் படுத்துக் கிடக்கும் நிலே, உடலுக்கு மிகவும் சுகம் தரும் நிலே.

வலி இன்னெரு விதத்திலும் பயன் படுகின்றது. தசைகள் யாவும் வலி தரும் அளவிற்கு மேற்கொண்ட உடலுழைப்பிற்குப் பின்னர், முதலில் இருந்த வலி மங்கிவிடுகிறது. ஆனுல் எல்லே மீறிய உழைப்பிற்கு உள்ளான தசைகள் மீண்டும் வலிக்கத் துவங்குகின்றன. போதிய ஓய்வு கிடைப்பதற்கு முன்னர் மீண்டும் உழைப்பதற்கு நிர்ப்பந்தப் படும் பட்சத்தில், இவ்வாறு ஏற்படும் வலி, தீங்கினின்று நம்மைக் காப்பாற்றுவதற்கு இயற்கை அமைத்துள்ள ஒரு பாதுகாப்பு தான்.

பார்வை, ருசி, வாசனே, உணர்வு—ஆகிய இவைபோன்று, வலியும் ஓர் உணர்வுதான். உள்ளுறுப்புக்களிலும், சருமத்திலும், வலியை உணரும் நரம்பு நுனிகள் பரவலாக இருக்கின்றன. இவற்றைத் தூண்டும் போது, வலி ஏற்படுகிறது. பென்சில் வேனியா சர்வ கலாசாலே மருத்துவப் பள்ளியையும் ஐக்கிய அமெரிக்காவின் கடல், ஆகாய அபிவிருத்திக் கேந்திரத்தையும் சார்ந்த டாக்டர் ஜேம்ஸ் டி. ஹார்டி, கார்னெல்சர்வகலாசாலே மருத்துவக் கல்லூரியைச் சார்ந்த மிஸ் ஹெலன் கூடெல், டாக்டர் ஹெரால்டு ஜி. உல்ஃப் ஆகிய மூவர் நடத்திய பல ஆண்டுக் கால ஆராய்ச்சிகள், வலியின் செறிவு, திசுவுக்கு ஏற்பட்டுள்ள கேட்டின் அளவைப் பொறுத்தில்லாமல், அந்தக் கேடு நிகழும் வேகத்தைப் பொறுத்துள்ளது என்று அறிவிக்கின்றன. உதாரணமாக, 112 டிகிரி ஃபாரன்ஹீட் உஷ்ணமுள்ள நீரில், உடலே ஆறுமணி நேரத்திற்கு அமிழ்த்தி வைத்திருந்தால், வலி லேசாகத்தான் இருக்கும். ஆனுல் அந்த ஆறுமணி நேரத்திற்குப் பின்னர், சருமம் நன்ருக வெந்து போயிருக்கும். மாருக, விநாடியின் ஒரு பகுதி நேர அளவில் பழுக்கக் காய்ச்சின இரும்புத் துண்டம் சருமத்தைத் தொடும் போது, தீப் புண் ஏற்படாமல் இருக்கலாம். ஆனுல், வலி மட்டும் அசாத்தியமாக இருக்கும்.

வலி—கேட்டை அளக்கும் கருவி

"உடற் திசுக்களுக்கு ஏற்படும் கேட்டின் வேக விகிதத்தை அளக்கும் கருவி வலிதான் என்

கிருர் டாக்டர் ஹார்டி. சீர்கேட்டின் அளவை, வலி எடுத்துரைப்பதில்லே. ஆனுல், எத்தனே வேகமாகச் சீர்கேடு நிகழுகிறது என்று, இந்த வலி தெரிவித்து எச்சரிக்கை விடுக்கிறது'' என்று கூறுகிருர் இந்த டாக்டர்.

வலியும் நரம்பு நுனிகளும்

ஒரு தேர்ந்த திட்டப் பிரகாரம், வலியை உண்டாக்கும் நரம்பு நுனிகள், உடம்பு முழுவதும் பரந்து கிடக்கின்றன. உள்ளங்கை, உள்ளங் காலில் இந்த நரம்பு நுனிகள் சருமத்தின் மேற் பரப்புக்கு அத்தனே அருகில் இல்லே. இந்த இடங்களில் ஏற்படக் கூடிய சிறு தீங்குகள் அடிக்கடி ஏற்பட்டாலும், அவை பெரும் தீங்குகள் அல்லவே. இடுப்பிலும், கழுத்திலும் ஆங்காங்கே காயம் ஏற்பட்டு, உயிராபத்தாக முடியலாமே. நரம்பு நுனிகள் மேல் மட்டத்திற்கு வெகு அருகில் இருக்கின்றன. மூளேக்கு மண்டை ஓடு பாதுகாப்பாக இருப்பதால், நரம்பு நுனிகளே இல்லாமல் இருக்கின்றது. ஆனுல், மூளேக்கு இரத்தம் செலுத்தும் தமனிகளில், இந்த நரம்பு நுனிகள் நிறைய இருக்கின்றன. எனவே, தலேவலி என்பது, உண்மையில் மூளே வலி அல்ல. தலேயில் இருக்கும் இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் வலியாகத்தான் பெரும்பாலும் இருக்கும்.

—நன்றி : நல்வழி

இதய ஒலி

மேன்மையுடையீர்,

தமது வாழ்நாள் முழுவதும் உலக மக்கள் நோய் நொடியின்றி ஆரோக்கியமாக வாழவேண்டும் என்பதற்காக தனது வாழ்நாளே மக்களின் நன்மைக்காகவே பாடுபட்டுத் தாவரங்களின் இயல்பினே எளிய இனிய நடையில் விளக்கி அனேவரின் இதய ஆலயத்திலும் நீங்காது இடம்பெற்ற மேன்மைமிக்க தங்களின் தந்தையார் தரணியின் 20ம் சித்தர் (18 சித்தர்—இராமலிங்கர் 19 கண்ணப்பர் 20) மூலிகை மன்னர் கண்ணப்பர் அவர்கள் இயற்கை எய்திய நிலே கண்டு மிகவும் வருத்தமடைந்தேன். பெருத்த அதிர்ச்சியுற்றேன்.

தாங்கள் மூலிகையின் புகழை உலகறிய வேண்டித் தொடங்கவிருக்கும் HERBS & HEALTH ஆங்கில இதழில் அருள்கூர்ந்து மூலிகைகளே ஆங்கிலத்தில் தாவரப் பெயர் வெளியிடுமாறு அருள்கூர்ந்து வேண்டிக் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

—யோகேஸ்வரானந்தா B.A.D.H.
GOADALAYA.

வரலாற்றில் மருத்துவக் குறிப்புகள்

பல்வேறு வரலாற்றுக் கதைகள், குறிப்புகளில் சிறந்த மருத்துவக் குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன. அண்மையில் இரண்டு வரலாற்றுக் கதை நூல்களைப் படிக்க நேர்ந்தது. அவற்றில் உள்ள மருத்துவக் குறிப்புகளை வாசகர்கள் படிக்க வேண்டி தொகுத்துத் தந்துள்ளேன். படித்துணர்க.

நூலின் பெயர் : "சிவகோட்டாச்சாரியாரின் நல்லறக் கதைகள்"

கன்னட இலக்கியத்தின் தொன்மையான உரைநடை நூலான 'வட்டாராதனை' எனும் சமண நூலினை, அழகு தமிழில் **பேராசிரியர் இரா. மதிவாணன்** அவர்கள் மொழி பெயர்த்துள்ளார். இனிய செந்தமிழ் நடையில் எளியோர்க்கும் புரியும் வண்ணம் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ள இந்நூலின் கண் உள்ள—மருத்துவக் குறிப்புகளைக் கீழ்க்கண்டவாறு காணலாம்.

ஃ மூலிகைகளையும் மூலிகைச் சாற்றையும் பயன்படுத்திப் பொன் செய்யும் கலையைச் சிலர் கற்றறிந்தனர். சாணக்கியன் மூலிகைச் சாற்றைப் பயன்படுத்திச் செய்த பொற்கட்டிகளை முதலீடாகக்கொண்டு சந்திரகுப்தனுக்காகப் புதிய கோட்டைக் கொத்தளங்களையும் படைகளையும் புதிய நகரத்தையும் நடுகாட்டில் உருவாக்கினன்.

ஃ அக்காலத்தில் குழந்தைகளுக்கு வாய் வெண்ணெய் ஊட்டும் வழக்கமிருந்தது என்பது சாணக்கியன் கதையிலிருந்து தெரிகிறது. பகைவரால் சந்திரகுப்தனுக்குத் தீங்கு எவ்வகையிலும் நேரக் கூடாது என்பதால் இளங்குழந்தை முதலே வாய் வெண்ணெயோடு மிகச் சிறிதளவு நஞ்சூட்டி வளர்க்கிருன்.

ஃ காஞ்சிரங்காய் பற்றிக் குறிப்பிட்ட பரிமேலழகர் காஞ்சிரங்காய் போல் நஞ்சானவற்ற என்று மட்டும் குறிப்பிட்டார். கன்னட உரையாசிரியர் காஞ்சிரங்காயின் இயல்பை, காஞ்சிரம் பழம் இனிப்பும் நறுமணமும் உள்ளதென்றும், இனிப்பு கருதி உண்பவர்கள் இறந்துவிடுவர் என்றும் மேலும் விளக்கிக் கூறியுள்ளார் தமிழகர முதலி (அகராதி)களில்

காஞ்சிரங்காய் என்பதற்கு எட்டிக்காய் என்று பொருள் கூறப்பட்டுள்ளது. எட்டி கசக்கும்.

ஃ முப்பத்திரண்டு மகளிரை அரசிளங்குமரனுக்கு மணம் புரிவிப்பதன் நோக்கம், ஒவ்வொருத்தியும் மாதவிலக்கின் 12 அல்லது 13ஆம் நாள் நல்ல முழுத்த நேரத்தில் மட்டும் கருக்கொண்டால் ஒப்புயர்வற்ற குழந்தை (வான நூலில் சொல்லியவாறு) பிறக்கும் என்னும் நம்பிக்கையை அடியொற்றியதாகக் கூறுவர். இது செவிவழி செய்தி.

ஃ சனத் குமார மன்னன் நாட்டையும் செல்வங்களையும் பிற இன்பங்களையும் ஒரே மனதாகத் துறந்து உறுதிபூண்ட நெஞ்சினனாய் வினயந்தர பட்டாரர் என்பவரிடம் துறவு பூண்டான். கடும் தவம் மேற்கொண்டு சனத்குமார முனிவன் என்று அழைக்கப்பட்டான்.

ஒருநாள் உணவுக்காக சரிகை (ஊருக்குள் பயணம்) புறப்பட்டபோது, ஒரு ஏழைக் கிழவி அவரை நிறுத்தி முதல் நாள் சமைத்த பழைய வரகரிசிச் சோற்றையும் அவரையையும் ஆட்டின் தயிரையும் படைத்தாள். இன்னின்ன உணவுதான் உண்ண வேண்டும் என்பதில் கருத்தூன்ருமல் சனத்குமார முனிவர் அவ்வுணவை அமுதமாக நினைத்து உண்டார்.

இவ்வுணவை உட்கொண்ட மூன்ரும் நாள் இரவுக்குப் பின் அவருக்குச் சொறி சிரங்கு, கடுங் காய்ச்சல், ஈளை (மூச்சு வாங்கும் இருமல்) வயிற்றுப்போக்கு, கண்ணேய், வயிற்றுவலி ஆகிய பல நோய்கள் உண்டாயின. இத்தகைய நோய்களை நூருண்டு காலம் பொறுத்துக்கொண்டு கடுந்தவம் (உத்ரதவம்) மிகைகத் தவம் (தீப்ததவம்) மாத்தவம் (மகாதவம்) கொடுந்தவம் (கோர தவம்) ஆகிய தவங்களைச் செய்து வந்தார்.

மற்ருெருநாள் தருமேந்திரன் தன் விண்ணுலகக் கொலு மண்டபத்தில் வீற்றிருந்து பெரும் முனிவரின் பண்பு நலன்களை விரித்துரைக்கும்போது சனத்குமார முனிவரின் பெருமைகளைப் பெருமைப்படக் கூறினர்.

'வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம், ஈளை, இருமல், மூலம், சூலை, தொழுநோய் முதலிய ஏழுநூறு நோய்கள் நூருண்டு காலமாக சனத்குமார உடலில் தோன்றி நலிவித்தபோதும் சிறிதும் மனந் தளராமல் அவர் கடுந்தவம் செய்துவந்தார். நோய்க்கு மருந்தும் உண்ண மறுத்துவிட்டார். அவருடைய உறுதி பாராட்டத் தக்கது என்று சுதருமேந்திரன் கூறுவதைக்கேட்ட தேவர்களுள் முன்பு சனத்குமாரன் அரண் மணைக்குவந்த இரு தேவர்களும் சனத்குமார முனிவரை நேரில் மீண்டும் கண்டு மருந்திட்டு

அவர் நோய்களைப் போக்க நினைத்தனர். அரிய மருந்துகளைத் தேடி ஒரு பையிலிட்டு எடுத்துக்கொண்டு மருத்துவர் வேடத்தில் சனத்குமார முனிவர் தவம் செய்யுமிடத்துக்கு வந்தனர்.

சனத்குமார முனிவரைக் கண்டு வணங்கி, 'அடிகளே! நாங்கள் மருத்துவத்தில் கை தேர்ந்த பேரறிஞர்கள். எத்தகைய நோயானாலும் அது எத்துணை நாட்பட்டதாயினும் ஏழு நாட்களுக்குள் முற்றிலும் குணப்படுத்திவிடுவோம். உங்களுக்குள்ள எழுநூறு நோய்களையும் போக்கிவிடுகிறோம். அருள் கூர்ந்து இசைவளிக்கவேண்டும். நாங்கள் உங்கள் நோய்களை நீக்கியபின் தாங்கள் இனிதாகத் தவம் செய்யலாம்' என்றனர்.

சனத்குமார முனிவர் அவர்களை நோக்கி, 'நான் சொல்லும் நோய்களுக்கு உங்களிடம் மருந்திருக்கிறதா?' என்று வினவினர். 'எங்களுக்குத் தெரியாத நோய்களே இல்லை அனைத்தையும் எங்களால் நீக்க முடியும் சொல்லுங்கள்' என்றனர்.

'உலக வாழ்வின் நிலையாமை பல்வகைப் பிறவித் துன்பங்கள், பிறப்பு, இறப்பு, இளமை, மூப்பு, இன்பம், துன்பம் ஆகிய நோய்களுக்கு உங்களால் மருந்து கொடுக்க முடியுமா?' என்று வினவினர். மருத்துவராக வந்த தேவர்கள் சொல்வதறியாமல் விழித்தனர். 'உடல் நோய்க்கு மருந்திட்டுப் பயனில்லை உயிருக்கு வரும் நோய்க்கு மருந்து தேடுபவனே சிறந்தவன். தவம் ஒன்றுதான் அத்தகைய மருந்து. அதற்குநிகரானது அது ஒன்றே?' என்று சனத்குமார முனிவர் கூறியதைக்கேட்ட தேவர்கள், சனத்குமார முனிவரை நோக்கி, 'அடிகளே! தேவருலகத்தில் சுதருமேந்திரன் உங்களைப் புகழ்ந்து பேசினான். துன்பங்களைப் பொறுத்துக்கொள்வதோடு நூற்றுக் கணக்கான நோய்களையும் நூறாண்டுக்காலம் பொறுத்துக் கொண்டு கடுந்தவம் செய்தவர்கள் தங்களைத் தவிர வேறு எவரும் இலர் என்று சுதருமேந்திரன் கூறியதை நம்பாமல் உங்களை நேரில் காண்பதற்கென்றே மருத்துவர் வடிவில்வந்து உங்கள் பெருமையை அறிந்தோம்.

உங்கள் தவ ஆற்றலுக்கு எங்கள் பணிவான வணக்கம்' என்று வாழ்த்தினர். பின்னர் மருந்துப் பைகளை ஒரு பழ(ழைய)வாவியுள் (பாழடைந்த குளம்) எறிந்து விட்டு விண்ணுலகம் சென்று சுதருமேந்திரனிடம் நிகழ்ந்ததைக் கூறினர். அந்த வாவி (குளம்)யின் நீர் நோயாளிகளின் நோயை நீக்கும் திறம் பெற்றதாயிற்று. ∘∘ ∘∘ ∘∘

சித்த மருத்துவ ஆய்வுக்கழகம்

9-11-80 அன்று சென்னை மாவட்ட மைய நூலகக் கட்டிடத்தில், கருத்தரங்க அறையில் மாலை 6 மணிக்கு—

கண்ணப்பரின்

நம் நாட்டு மூலிகைகள்

எனும் பொருளில்,

வண்ணப் புகைப்படக் காட்சி

நடக்க இருக்கிறது. திரு. யோகானந்த் அவர்கள் எடுத்துள்ள **50** மூலிகைகளின் வண்ணப் புகைப்பட ஸ்லைடுகளை வெள்ளித் திரையில் பெரிய அளவு படமாகக் காட்ட, **ஆசிரியர் க. வே.** அவர்கள் விளக்கவுரை ஆற்றுவார்கள்.

மூலிகைகளை ஓவியமாகவே இதுநாள் வரை கண்டு பழகிய வாசகர்கட்கு—மூலிகைகளின் ஒரிஜினல் வண்ணப் புகைப்படத்தினை ஸ்லைடுகளாகக் கண்டு அறிய உதவும் வகையில் நிகழ்ச்சி ஏற்பாடாகியுள்ளது.

அனுமதி இலவசம். அனைவரும் வந்து கண்டு களித்து மூலிகை அறிவு பெறலாம்.

வாசகர் கடிதம்

மூலிகைமணி ஆசிரியர் அவர்களே!

உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் உங்கள் பங்கென்ன?

அன்புள்ள

ஆசிரியர் க. வே. அவர்கட்கு,

தங்களின் நெடுநாளைய வாசகன் தட்சிணாமூர்த்தி எழுதும் கடிதம் :

அண்மையில் 5-வது உலகத்தமிழ் மாநாடு நடக்க இருக்கிறது. 1968-இல் நடந்த 2-வது உலகத்தமிழ் மாநாட்டில், சென்னைப் பல்கலைக்கழக மண்டபத்திற்குப் பக்கத்தில், தங்கள் தந்தையார், மிகப் பெரிய அளவில் 100-க்கும் மேற்பட்ட மூலிகைகளையும், சித்த மருந்துகளையும் கண்காட்சியாக வைத்து—சித்த மருத்துவத்தின் பெருமையை உலகத் தமிழ் மாநாடு உணரும் வகையில் பணி புரிந்தார்.

ஆனால் அந்தோ! ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாடு நடக்க இருக்கும் இத்தருணத்தில், அவர் இல்லாதது நம் துரதிருஷ்டமாகும்.

என்றாலும், அவரைப் போலவே, ஆர்வமும், துடிப்பும் கொண்டு செயல்பட்டு வரும், தாங்கள்—அவர் ஆற்றியவாறு, ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டில், 'சித்த மருத்துவக் கருத்தரங்கு—கண்காட்சிகளை' சிறந்த முறையில் நடத்த முயல வேண்டும். செய்வீர்களா? உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் தங்கள் பங்கென்ன? என்பதை அறிய அவா!

இப்படிக்கு

இரா. தட்சிணாமூர்த்தி

டிரஸ்ட்புரம், கோடம்பாக்கம்,

சென்னை

ஆசிரியர் க. வே. பதில் :

அன்புள்ள திரு. தட்சிணாமூர்த்தி அவர்கட்கு,

வணக்கம்.

தங்கள் ஆர்வத்தினை பாராட்டுகிறேன். 2-வது உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் என் தந்தையார் ஆற்றிய பணிகள் இணையற்றவை. அதுபோலவே, 5-வது உலகத்தமிழ் மாநாட்டிலும், அரசு போதிய ஊக்கம் அளித்து உதவுமேயானால் கீழ்க்கண்ட நான்கு திட்டங்கள் மூலம், சித்த மருத்துவத்தை உலகறிய வைக்கலாம்.

(1) மாநாடு நடக்கும் 6 நாட்களிலும் உயர்ந்த வகையில் பல்வேறு சித்த மருத்துவ ஆய்வாளர்களைக் கொண்டு கருத்தரங்கு நடத்துதல். (கருத்தரங்கத் தலைப்புகளும்—ஆய்வாளர் பட்டியலும் தயார்.)

(2) குறைந்த பட்சம் 200 மூலிகைகளைத் தொட்டிகளில் செழிப்பாக வளர்த்து—அவற்றை திறமையாளர்கள் மூலம், காண வருபவர்கட்கு பயன் முறைகளை விளக்கிச் சொல்லுதல் (100 மூலிகைகளை ஏற்கனவே தொட்டிகளில் வளர்த்து வைத்துள்ளேன்.)

(3) 40 க்கும் மேற்பட்ட எளிய சித்த மருந்துகளை செய்முறைகளுடன் மக்களுக்கு விளக்கி அவைகளின் பிணிதீர்க்கும் பாங்கினை உலகறியச் செய்தல்.

(4) மூலிகைகள் பற்றிய வண்ணப் புகைப்படக்காட்சி விளக்க உரை, தமிழக அரசு சித்த மருத்துவ முறைக்கென ஆற்றிவரும் பணிபற்றிய டாக்குமெண்டரி படம்—மூலம் மக்களிடையே சித்த மருத்துவத்தைப் பரப்புதல்.

எனும் நான்கு முனைகளில், 'மூலிகை மணி' உலகத்தமிழ் மாநாட்டில் செயலாற்ற விரும்புகிறது.

அரசாங்கம் தக்க வகையில் உதவ முன்வருமா?
என்னைப் போன்றவர்களைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளுமா?
என்பதே என்முன் நிற்கும் கேள்வி?
பொறுத்திருந்து பார்ப்போம்!

ரூபாய் 10 பரிசு பெறும் கடிதம்

உண்மை நிகழ்ச்சி - 1

சித்த வைத்தியத்தின் பெருமையை உலகறியச் செய்ய நீங்கள் ஆரம்பித்துள்ள பரிசுப் போட்டி பகுதியைக் கண்டேன். என் அனுபவம் ஒன்றை வெளியிடுவதில் மகிழ்கிறேன்.

என் தங்கைக்கு 2 வயது இருக்கும் போது, வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டு இரத்தமும் சீதமுமாக மலத்துடன் வந்து மிகவும் சோர்வுற்று இரண்டு நாளைக்குள் மிகவும் இளைத்து விட்டாள். இதற்கு குழந்தைகள் மருத்துவரிடம் நான்கு நாட்களாக காண்பித்து நிறைய மருந்து ஊசி போட்டும் குணமாகவில்லை. எங்கள் ஊருக்கு பக்கத்து ஊரில் உள்ள (ஈரோட்டில்) மருத்துவரிடம் சிகிச்சை பெற்று பஸ்சில் திரும்பி வரும்போது பக்கத்தில் வந்த பாட்டி ஒன்று குழந்தைக்கு ஏற்பட்ட நோயைக் கேட்டுவிட்டு, இதற்கு பலசரக்கு கடையில் 'கடுக்காய் பூ' என்று கேட்டால் தருவார்கள். அதை வாங்கி அம்மியில் வைத்து அறைத்து கொட்டை பாக்களவு காலை வெறும்வயிற்றில் பசும்பால் பச்சைப்பாலில் கலந்து இரண்டு சங்கு அளவு கொடுக்கச் சொன்னார்கள். மறுநாள் அதைக் கொடுத்ததும் அன்றே குணமாகி விட்டது. டாக்டரிடம் மருந்து செலவு சுமார் 200 ரூபாய்க்கும் மேல் செலவு செய்து குணமாகாமல் 50 பைசாவிற்கு தந்த இந்த மருந்தால் குணமானது. இது அனுபவத்தில் மற்றும் சிலருக்குச் சொல்லி குணமாகியிருக்கிறது. எனவே இதை எல்லோரும் தெரிந்து முருகன் அருளால் இன்புற்றிருக்க இதை தங்கள் வாசகர்களுக்கு தெரிவிந்து எல்லோரும் நலமாய் வாழ வழிவகை செய்யுங்கள்.

N. RAGHUNATHAN,
5/4, Marriamman Koil Street,
Weavers Colony, Tiruchengode-637211

உண்மை நிகழ்ச்சி-2

பெருமதிப்பிற்குரிய ஆசிரியர் அவர்கட்கு,

வணக்கம்.

தங்கள் பத்திரிகையால் பயனடைந்து வருபவர்களில் நானும் ஒருவன். தாங்கள் வைத்திருக்கும் நிகழ்ச்சிகள் அறிவிப்பு பயனுள்ளது. மூலிகை மருத்துவம் நன்கு பரவவேண்டுமெனும் கருத்துடைய நான் கீழே என் வாழ்க்கை நிகழ்ச்சியை எழுதியுள்ளேன்.

என் சித்தப்பா குழந்தைக்கு ஒருமுறை வாய்ப்புண் வந்தது. அவனுக்கு மூன்று வயதாகையால் வாயைக் காட்டிக்காட்டி அழுதானே ஒழிய வாயில் என்ன செய்கிறது என்பதைச் சொல்லத்

தெரியவில்லை. என் சித்தப்பா என்னமோ ஏதோ என்று பயந்து டாக்டர் ஒருவரிடம் காண்பித்தார். பரிசோதனைகள் செய்துவிட்டு ஏதேதோ மருந்துகளை எழுதிக் கொடுத்தார். நாங்களும் வாங்கிக் கொடுத்தோம். ஆனால் அவன் அழுகை மட்டும் நிற்கவேயில்லை. வேறொரு டாக்டரை பார்த்தோம். அதற்கும் பலனில்லை. என்ன செய்யலாம். என்று சித்தப்பா திகைத்திருந்தபோது பக்கத்து வீட்டு பாட்டி சொன்னாள் :

''குழந்தைக்கு வாய்ப்புண்ணாக இருக்கப்போகிறது—அதனால் மணத்தக்காளி கீரையை உணவில் சேர்த்துக் கொடுத்துப் பாருங் கள்'' என்று கூறி குழந்தையின் வாயை நன்கு சோதித்தாள். நாக் கின் அடியில் பாட்டி சொன்னது போலவே புண் இருந்தது. பாட்டி சொன்னபடியே உணவில் மணத்தக்காளி கீரையை சேர்த்துக் கொடுத்தோம். இரண்டே நாளில் இதே முறையைக் கையாண்ட தின் பேரில் சரியாகியது.

இங்ஙனம் தங்கள் உண்மையுள்ள

எஸ். ராஜகோபாலன்,
2/160 பாரதியார் ரோடு,
பா. நா. பாளையம், கோவை—37.

மூலிகை மணி வாசக அன்பர்கட்கு மட்டும்

கீழ்க்கண்ட 'மூலிகை மருந்துகளை' வாசக அன்பர்கள் வேண்டு தலுக்கிணங்கி தயாரித்துள்ளோம். வேண்டுவோர் M.O. மூலம் அல்லது நேரில் செலுத்திப் பெறலாம். பொது விற்பனைக்குரியதல்ல. கீழ்க்கண்ட முகவரியில் மட்டுமே கிடைக்கும்.

அமிர்த சஞ்சீவி லேகியம் : 20 வயதுக்கு மேற்பட்ட எல்லோருக்கும் 'டானிக்' போன்று வலிமை தரக் கூடியது. புத்துணர்ச்சியும், புதிய வளர்ச்சியையும் தரக் கூடியது. 40 நாட்களுக்குரிய லேகியம் விலை ரூ. 30-00 அஞ்சல் செலவு ரூ. 4-00.

வல்லாரைத் திப்பிலி: பள்ளி செல்லும் மாணவர்க்கும் அலுவல் செய்யும் பெருமக்களும் நினைவாற்றல் தரக் கூடியது. 40 நாட்களுக்குரியது விலை ரூ. 10-00 அஞ்சல் செலவு ரூ, 2-00. M.O. அனுப்பிப் பெறலாம்.

நிர்வாகி, மூலிகை மணி தயாரிப்பு,
பாலாஜி அவின்யூ 2-வது தெரு
22, திருமலைப் பிள்ளை வீதி, தி. நகர்,
சென்னை-600 017.

இதய ஒலி

Respected Docter,

I am ertremely happy and fortunate to go through your esteemed Medical Magazine Dec. 77 மூலிகைமணி in which the wonderful effects of our Indian Herbs for so many diseases ailments, are described in a simple way, By following the foot steps of your beloved father, you are doing yeoman service to the society.

V. Ramakrishnan,
8, Rajaji Street, Chengam, N,A.Dt.

x x x

க. வேங்கடேசன் அவர்களுக்கு,

தங்கள் தகப்பனுர் மூலிகைமணி ஆசிரியர்க்குப் பிறகு தாங்கள் விடாமுயற்சியுடன் நடத்தி வருகிறீர்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சி, மேலும் ஆண்டவன் உங்களுக்கு ஊக்கம் அளிக்க பிரார்த்திக்கிறேன்.

L. V. கிருஷ்ணமூர்த்தி,
1/82, மகாராஜாகடை ரோடு, P, O. கிருஷ்ணகிரி.

x x x

க. வேங்கடேசன் அவர்களுக்கு,

தந்தையார் விட்டுச்சென்ற பணியை தாங்கள் தொடர்ந்து செய்து வருவதை கண்டு நான் பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

A. E. சான்பாஷா,
44, சின்னகடைத்தெரு, திருவண்ணுமலை.

x x x

க. வேங்கடேசன் அவர்களுக்கு,

தாங்கள் வெளியிடும் மூலிகைமணி புத்தகம் ஒரு ஊன்றுகோல் மாதிரி எத்தனையோ விஷயங்களை தாங்கிவந்து நல்லறிவை ஊட்டு கிறது.

ஜெயராம் அய்யர்,
கோமதிபுரம், திருநின்றவூர்.

சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி

விஷஜந்துக்களும் மூலிகைகளும்

— அமரர் மூலிகை மன்னர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர் —

மூஞ்சுறு, பெருச்சாளி, மூட் சுருணி ஆகியவை கடித்திட்டால் மரணம் சம்பவியாது. எனினும் மரணத்திற்கு ஒப்பான வேதனை கள் வீக்கம், தடிப்பு, இருமல், வெடிப்பு, வாய்வுப் பிடிப்பு, இளைப்பு, பேதி, கொப்புளங்கள் உண்டாதல் ஆகியன உண்டா கும். இதற்குமேலே குறிப்பிட்ட சிகிச்சை நற்பயனைத்தரும்.

எலிகள் புணரும்போது அந்த சுக்கிலம் மனிதர்மீது சிதறு மாகில் அந்த இடம் வீக்கம், கரு நிற செந்நிற மச்சம், கிரந்தி காணுவதுடன் தாகம், வாந்தி, பிரமை, அரோசிகம், மயிர்கூச் செரிதல், மூர்ச்சை, கீல்களில் வலி,கபரோகம் ஆகியவை உண் டாகும்.

இவைகளுக்கு எல்லாம் அவுரி வேர் கஷாயம் அரைமுதல் ஒரு மண்டலம் வரை சாப்பிட்டுவர விஷங்கள் யாவும் முறிந்து போகும் என்பது சித்தர் ஆருடத் தின் சாராம்சமாகும்.

வண்டு கடி

வண்டு இனங்களில் அநேக பிரிவுகளுண்டு. இதில் தாவர வண்டு, மர வண்டு, செதில் வண்டு எனவும், நீர் வாழ்வண்டு நில வாழ்வண்டு என நான்கு வகையாகப் பிரிக்கலாம். வண் டின் வகைகள் 120 என சித்தரா ரூடம் கூறுகின்றன. அதன் கடி குணமும் சிகிச்கையும் பின்வரு மாறு :—

அதிகமில்லை வண்டுநூற் றிருபதாகும்
அனேகமாங் குணங்குறிக ளதிலே
இதமான வண்டுகடி யெதுவென்றுலும்
ஏகாந்தத் தயிலமொன்று சொல்வேன் கேளாய்
மிதமில்லா அழிஞ்சிலின் வித்துப் புன்னை
மேலான எட்டிவித்து சேராம் வித்து

பார்வைத் தெளிவு தரும் பொன்னுங்கண்ணி.

பலமான வாளம் பேய்ப் பீர்க்கம் வித்து
பாங்கான விழுதிவிதை வேப்பம் வித்து
வித்துவகை யிதுசமனுய்க் குழித்தயி லந்தானும்
விதமாக விறக்கி யது தணலிருக்க
எத்தாகக் கழுதைலத்தி தயிலம் வாங்கி
எடைக் கெடையாயிவையிரண்டு மிறக்கிக்கொண்டு
மெத்தவில்லை மேம்மருந்து கடம்பங் கொட்டை
மேலோடு நீக்கியொரு பலத்தை வாங்கி,
அந்தநிறை கந்தியிட்டுத் தூள்வடித்தே,
அந்திசந்தி காசெடைத்தூள் தயிலநந்துண்ணே.

வண்டுக்கடியினுல் உண்டாகும் குறிக்குணங்கள் :—

வீக்கம், தினவு, வலி, உடல் தடிப்பு; நுரையுடன் கூடிய பேதி காணும்.

வண்டுக் கடிகளுக்கெல்லாம் ஏகாந்த தைலம் சிறந்ததாகும். அதனை செய்கின்றமுறை, உண்ணுகின்ற விதம் ஆகியன :—

அழிஞ்சில் விதை, புன்னை விதை, எட்டிவிதை, நேர்வாளம், பேய்பீர்க்கன் விதை, விழுதி விதை ஆகிய இவ்விதைகளையெல்லாம் சமஎடை எடுத்து ஒரு மண்பானையில் போட்டு, அந்த மண்பானையின் அடியில் துவரம் பருப்பு அளவு துளைபோட்டு, மேல்வாயினை சாணக்கையால் மூடி சீலை போட்டு, செய்து வைத்துக்கொண்டு, அந்த பானையளவு பூமியில் குழிவெட்டி பானையிலுள்ள துவாரத்திற்கு நேர் கீழ் ஒரு கிண்ணம் வைத்து அதை குழியில் இறக்கி, மேலே அளவாக பசுஞ்சாண விரட்டியால் புடமிட்டு குழித்தைலம் இறக்க வேண்டும். பிறகு அதில் கடப்பங்கொட்டை 1 பலம் சுத்தி செய்த கந்தகம் 1 பலம் இவை இரண்டையும் தூள்செய்து வைத்துக்கொண்டு, காலை மாலை இரண்டு சிட்டிகை எடுத்து வெற்றிலையில் வைத்து, குழித்தைலம் 5 துளிவிட்டு குழைத்து 7-நாள் சாப்பிட்டு வந்தால் சகல வண்டுக் கடிகளும் போகும். இதையே இரண்டு மண்டலம் (80 நாட்கள்) உண்டு வந்தால் உடலில் எந்த விஷக்கடியும் ஏருது. இதையே 1 மண்டலம் (40 நாள்) உண்டு வந்தால் உடல் வன்மையாகும். இதுவே விஷ ஆருடத்தின் சாராம்சம் ஆகும்.

இதன்றி கீழ்க்கண்ட சிகிச்சைகளையும் வண்டுக் கடிகளுக்குச் செய்யலாம்.

1. வண்டு கொல்லி என்ற பெயருடைய மரம் இந்த மரப்

பட்டையை பசும்பாலிலரைத்து புன்னைக்காயளவு சாப்பிட்டாலும்

அல்லது

2. ஆடு தீண்டாப் பாளையின் வேரை அரைத்து ஒரு சுண்டைக் காயளவு மோரில் கலக்கி சாப் பிட்டாலும்,

அல்லது

3. சங்கன் வேர்பட்டை, முறுக் கன் பழம் இவை இரண்டையும் சமமாக எடுத்தரைத்து ஒரு சுண்டைக்காயளவு சாப்பிட்டு வரத் தீரும். இச் சிகிச்சைகளுக் கெல்லாம் உப்பு, புளி, நீக்கி பத்தியமாக இருக்கவேண்டியது அவசியம்.

தென்னை மர வண்டு என்பது ஒரு கருநிற வ்ண்டு. ஆறு புள்ளி களை உடைய மஞ்சள் நிறமான வண்டுயினம் இவை இரண்டும் கடித்தால் நாகப் பாம்புகளின் விஷத்திற்கு ஒப்பான கடும் விஷம் ஏறி உடம் பலநிறமாக வீங்கி தடித்துவிடும். அன்றியும் இதை சரிவர கவனிக்காவிடில் இது உடம்பில் நாள்பட்டு ஊறிப்போய் மிகுந்த அரிப்பை யும், தொல்லையும் உண்டாக்கும். இவைகளைப் பூரணமாக குண மாக்க சிறுசின்னி இலையை அரைத்து கச்சக்காயளவு 40 நாள் கொடுத்து இச்சா பத்தியம் இருக்க இவ்வண்டுக் கடிகளின் விஷம் இறங்கும்.

உண்டுபார் வன்னியால்
கனவண்டுவிடம் போச்சு
ஒருபத்தி லட்டைவிட
மோடிப் போச்சு
பண்டுமடா தவளைவிட
முள்ள தெல்லாம்
பட்சமுண்ண லட்சவிடம்
பறந்து போச்சு
சென்றதிங்க ளொன்றில்
செவ் வட்டை போச்சு
சேனைவிட மிதனாலே
யற்றுப் போகும்
மண்டலத்தி லிரண்டுமண்
டலந்தான் தின்றால்
விடமேரு தொருவருட
முண்டிடவுஞ் சித்தாம்.

கம்பளிப் பூச்சி

மழைகாலம் ஆரம்பித்து விட் டது. அதிலும் ஆடிமாதம் போட்ட காய்கறி செடிகளின் விதை முளைத்து கொடி படரும் தருணம். இந்தக் கம்பளிப் பூச்சி கள் எப்படியோ கூட்டம் கூட்ட மாக உற்பத்தியாகிவிடும். தாவர இனங்களின் இலைகளைத் தின்றே வளர இறைவன் வழிகாட்டுகிறார் இந்த கம்பளிப் பூச்சிகளுக்கு! இவைகள் முருங்கை மரத்தைப் பற்றிக்கொண்டால் வந்தது தொல்லை! மரமெல்லாம் படை படையாக கட்டித் தொங்கும், முருங்கை மரத்தை தின்று தீர்த்த பிறகு அக்கம் பக்கமுள்ள வீடு களில் இறங்கிவிடும். இதன்

உடம்பில் மயிர் போன்ற சிலும்புகள் நமது உடம்பில் பட்டாலே அதன் விஷம் சர்மத்தில் நமைச்சலும், அரிப்பும் உண்டாகும். இந்தப் பூச்சி கடித்தால் வீக்கம், கொப்பளம், குத்தல், சுரம், வாந்தி கடிவிடங்களில் ஊசிகுத்தும் வலிகள் ஆகியவைகள் உண்டாகும்.

இதற்கு சிகிச்சை முறை:—

குப்பைமேனி இலையை இடித்து பிழிந்து சாறு எடுத்து அதில் சிறிது உப்பும் மஞ்சள் பொடியும் கலந்து கொண்டு கடிவிடம் நமைச்சல் உள்ள இடம்எல்லாம் தடவி வர யாவும் குணமாகும். குப்பைமேனி அவசர காலத்தில் கிடைக்க வில்லையா? சரி விட்டுத் தள்ளுங்கள்! சிறுவர்களைக் கூப்பிடுங்கள். அவர்களைச் சிறுநீர் கழிக்கச் செய்து அதை தடவினால் சில நிமிடங்களுக்குள் நமைச்சல், தடிப்பு யாவும் மறைந்து போகும்.

பூரான்

இந்தப் பூச்சி மரப்பட்டை போன்று நீளமாகவும், தட்டையாகவும் மணிமணியான உடலும் கொண்டது. பூமிக்குள்ளே சிறிய சந்து பொந்துகளில், எறும்பு போல் வளைகளில் இருக்கும் கொடிய விஷ ஜந்து. இப்பூரானில் பல வகையுண்டு. குறிப்பாக மண் பூரான், காட்டுபூரான், சிறு பூரான், சாணிப்பூரான், செம்பூரான், கரும்பூரான், வெண்பூரான், பெரியபூரான் என்ற வகைகளாகும்.

இவைகளில் காட்டு பூரான், செம்பூரான், கரும்பூரான் ஆகியவைகள் கடித்தால் உடல் பூராவும் கடும் விஷம் ஏறி, சொறி, தினவு ஆங்காங்கு பூரான் உடல் போலாகி, சர்மத்தின் நிறம் மாறிவிடும். மற்றவைகளின் கடியால் அற்ப சிறு விடம் உடலில் ஊறி கர்ம ரோகம் காணும். இதன் கடி சிலந்திப்பூச்சிகள்போல் காணும்.

"மிஞ்சியதோர் பூரானும்
கடித்ததென்றால்
மேலெல்லாம் பூரானின்
நிறந்தடிக்கும்
தடிப்புகண்டால் சிறுசின்னி
யிலையின் சாற்றில்
தருமான கொல்லனிட
கழங்கரைத்து
குடிகொண்ட நாள்மூன்றும்
அறையில்வாழும்
குணமாக ஏழுநாள்
புளியுமாகா
கடிகண்ட சிலந்தியறு
காலின் பூச்சி
கடுப்பெடுக்கும் புலி
முகத்தின் பூச்சிதானும்
நொடிக்குள்ளே தேள்விடம்
போல்கடுப்பு காணும்
நோய்தானும் உடலுக்
குள்ளுறையும் முன்னே"

தூதுவளை, நுரையீரலுக்கு வலிமை தரும்.

பூரான் கடிவிடங்கள் எல்லா வற்றிற்கும் ஆகாச கருடன் கிழங்கை சிறுசின்னி சாற்றுடன் கலந்து அரைத்து கோலியளவு காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் மூன்றுநாள் உண்டு வீட்டை விட்டு வெளிவராமல் வெய்யில் படாமல் இருந்துவர வேண்டுவது அவசியம், புளி நீக்கிய சாப்பாடு ஏழுநாள் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். மேலுக்கு குப்பை மேனிச் சாறு அரைத்து பூசி விட்டால் விஷம் முறிந்துவிடும்.

செய்யான்

பூரான் விஷக்கடியை விட செய்யான் கடிவிடம் கடுமை யானது. இந்த செய்யான் இனத் திலும் பலவிதமுண்டு. பெரும் படை செய்யான், குருதிச் செய் யான், வெள்ளரைச்செய்யான், மருட்சி செய்யான், பட்டைச் செய்யான், வன்மீகச் செய்யான் ஆக பல இனம். இவை கடித்து விட்டால் உடனுக்குடன் சிகிச்சைசெய்யாவிடில் உயிருக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடும்.

''வீச்சப்பா செய்யானே கடித்ததானால்
விறு விறுத்து விரிந்து சுடும் வீக்கம் காணும்.
காய்ச்சல் வரும் நிறங்கருத்துக் கண்சிவக்கும்
கை காலுமுழற்றியே கடுக்கும் மேனி
பூச்சப்பா வெற்றிலையும் பாக்கும் தின்னே
போதவே சர்வாங்கம் துவாலை பூசே
பூசியே பனைவெல்லம் மெருக்கன் பூவும்
மோதவே யரைத்ததொரு பலமேயுண்ண
ஓசைபெருங் கோவையிலை தாளிப்பூவும்
உத்தமனே நெல்லரிசி சோறுஞ் சேர்த்து
மசியவே காடி விட்டரைத்து நெய்யில்
மத்தித்து நாள்மூன்று கடியில் கட்டி
நசிவாக கோழியதி னீரல் பிச்சம்
நாள் மூன்று கட்டியதை அவிழ்த்தபின்பு
பின்பிலைக் கள்ளியதைவைத்து வாட்டி
துடியாக வெண்சாமங் கட்டதீரும்
இன்பமாய் யின்னமொரு மருந்து கேளாய்
ஈச்சன் வேருங் குருத்துந் தூதின் வேரும்

குழந்தை பெற்ற தாய், அரைக்கீரை, முருங்கைக்கீரை சாப்பிட பால் பெருகும்.

அன்பாக அரைத்தன்றே துவாலே பூசு
அற்றுப் போமின்ன மொரு மருந்தைக் கேளாய்
அன்புடனே அரசு மையிலாடி நீலி
அரைத்துண்டு குறிஞ்சியிலே தூவாலேபூசே
பூசப்பா கடிவாயில் வீக்கந்தீர
பொன்னு வெட்டி வித்த நல்ல வெண்ணெய்
கூசாமல் நீயரைத்துக் கொதிக்க வைத்துக்
குணமாக வெதுவெதுப்பாய்க் கடியில்பூசே'' (வி—ஆ)

(பொருள் விளக்கமாக இருப்பதை முன்னிட்டு தெளிவுரை அவசியமில்லை)

(தொடரும்)

தாது வலிமைக்கு முருங்கைக்கீரை உகந்தது.

'முப்பு' பற்றிய தவறிய 8-வதுக் கட்டுரையின் தொடர்ச்சி :

அமிர்த நிலை (விந்து) ஏற்ற இறக்க விபரம்-II

-: நி. மெய்யப்ப சுவாமி :-

திருமூலர் திருமந்திரம் 300ம் 4-ந் தந்திரம் ஆதாரவதோயல் எனுந்தலைப்பில் 5-வது பாடலில்

பெண்ணொருப் பெண்ணைப்
புணர்ந்திடும் பேதமை
பெண்ணிடை யானும்
பிறந்து கிடந்தது
பெண்ணுடையாணென்
பிறப்புறிந்தீர்க்கின்ற
பெண்ணுடையாணிடைப்
பேச்சற்றவாரே...... என்கிறார்

எனவே பெண்ணினத்தில் ஆண், சிவம், அக்கினி, வேகாக் கால், உப்பு என பல, பல பெயர் களைக் கொண்ட வஸ்த்துவே விந்து (சுயவிந்து) நிற்க. ....

நான் இந்த முப்புக்கட்டுரையில் கூறிவரும் விந்தும், நாதமும், சுயவிந்து. சுயநாதவஸ்த்துவல்ல. தவிரவும், சுயநாதவிந்துவைப்பற்றிய சிறு விளக்கங்கள் கூட இதுவரை நான் கூறவில்லை. கடைசிவரைக் கூறவுமாட்டேன், சித்தர்களான ஞானிகள் உப்பு எனக் கூறப்படும் சுயவிந்து வஸ்த்துவையும், அப்பு எனக் கூறப்படும், சுயநாதம் (சத்தி). இவையிரண்டின் நிலையையோ அவைகளின் இருப்பின்ஸ்தானம் வினையின் ரகஸியம், இதற்குச் சரியான விளக்கந்தராமல், சொல்லுக்குட்சொல்லாகவே புகுத்திப் பாடிவிட்டார்கள். இவ்விதம் ரகஸியமாக மறைத்தது சிவமெனும் உப்பு ஒன்று. நாதமாகிய சத்தி தீக்ஷையின் செய்பாகமுமாகும். ... இதற்குச் சான்று அகஸ்த்தியர் பரிபாஷைத் திரட்டு 500ல் 2-வது காண்டம் 37வது பாடல் கடைசி வரையிலிருந்து -... ஒளித்திட்டாரொன்றுனயுப்பைத்தானே......

38வது பாடல்.......

ஒன்றுனஉப்பொன்று
தீக்ஷையொன்று
ஒளித்தாரே பரிபாஷைக்குள்
புதைத்தே ...... என்றும்

39வது பாடலில்......

சொல்சட்டை முனிவரிரு
நூறுதீக்ஷ

தோன்றுமென்று கிழித்தாரே
தோஷந் தோஷம்
வல்லவராற்றீக்ஷைக்
கிழிபட்டபோதே
மற்றவர் சொல்வதற்கு
வகயுண்டாமோ...... என்கிருர்

சட்டைமுனிவர் பாடிய தீக்ஷா விதி 200ன் ரகஸியம், சிவஉப்பு, இன்னதென்ற விபரமும், சத்தியாகிய நாததீக்ஷையின் விளக்கமுமாகும் இதைத்தான் திருமூலர் கிழித்தெறிந்தது. ஆகவே நான் கூறிவரும் விந்துநாத வஸ்த்துக்கள்யாவும் சுயவிந்துவின் கலைகளில் மிகுந்த பாகம் அழிந்ததுபோக எஞ்சிய விந்துவும் இவ்விஞ்சிய விந்துவினுள் விளைந்த நாதக்கலைகளின் விபரமுஞ் செய்யாகமுமாகும் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ள வேணுமாய் வாசகநேயர்களைக் கேட்டுக் கொள்கிறேன். இது என் சொந்தக்கருத்தல்ல. சகலச்சித்து நூல்களின் கருத்துமிதுவேயாகும் எனவே ஆண் இனத்தில் நாதமும், பெண்ணினத்தில் விந்துவும் இயற்கையாக அமையப் பெற்றதைக்கொண்டே பெண்ணுள் ஆண் என்றும், சக்தியுள் சிவமென்றும், விந்துவினுள் நாதமென்றும், உப்பினுள் அப்பு என்றும், தீயினில் வாயுநீரென்றும் இவ்வாறே ஆணினத்தில் நாதம், நீர், வாயு (நீருக்கும் தீய்க்கும் நடுவில் வாயுவு) அப்பினில் உப்பு என்றும், இரண்டு விதத்திற்கும் பொருளொன்று படக்கூறி சிந்தனைக்குக் குழப்பத்தையும் உண்டாக்கிவிட்டார்கள்......

கோரக்கர் சந்திரரேகை முன் 100-ல் 58-வது பாடலில்.......

விந்து நிலையறியாத
மூடமாந்தர்
விபரீதமாய் வீண்பேச்சுப்
பேசிக்கெட்டார்
அந்தரங்க மர்மமின
யறியாமாற்ருன்
ஆகுலகிலரிவையரை
யாகா தென்ருர்... என்கிருர்

இன்னும் அகஸ்த்தியர் பரிபாஷைத் திரட்டு 500ல் 2-வது காண்டம் 24-வது பாடலில் ......
மேனிவிந்து நாதமதை வினவலாமோ
பொட்டலன்ற பூசரத்துக்
குள்ளேயீஸன்
புதையுண்டு போனு
னேச்சமாதியாக
ஒட்டுகின்ற சிவசத்தி
யிரண்டுபேரும்
ஓரிடத்தில் குடியிருந்தார்
உற்றுப்பாரே.

26-வது பாடலில்.......

உற்றுபார் சிவமிருந்த
பூமிதன்னில்
ஒருபூண்டு முளையாதேயு
வருப்பாலே...... என்கிருர்

சிவமுஞ்சத்தியுங் குடியிருப்பு ஓரிடந்தானென்கிறுர். சூக்ஷம மாகப் பிரித்துக் கூறவில்லை. சிவம், சத்திஇருக்கும் நிலையான ஸ்தானத்தின் பெயர் ஒன்றுதான் ஆனுல்! இனம் இரண்டு ... ஊர் வசிப் பஞ் ச ரெத் தின மெ னு ம் நூலில்......

வெளியில் ரெண்டுக்
குழியிலொன்று

மனமேஷமல்லவோ ..... என் கிறுர்.

ஆ க வே பெண்ணினத்தில் விந்துவான ஆண்வஸ்த்துயிருப் பதாலும், இவ்விந்துவினுள் நாத மென்ற பெண்வஸ்த்துயிருப்பு தாலுங்குடியிருப்பு ஓரிடந்தா னென்று இரண்டு விதத்திற்கும் பொருள் ஒன்றுபடக் கூறியுள் ளார்கள். ஆகவே விந்துவான அக்கினியே சிவமெனும் உவ ரான உப்பு என்றும் இந்த சிவ மான அக்கினியிருக்கும் இருந் தப் பெண்ணினஸ்தானங்களில் அதன் ஏற்ற இறக்க நிலைகளில் செடி, பூடு, எனும் பரிபாஷை ரோமக்காடுகள் வளர்வதில்லை. ஆனுலும் விந்துவான அக்கினி கலைகளுடன் நாதமான வாயுவு கலைகளிவையிரண்டும் ஒன்றினி லொன்று உறவாடி நிற்பதாலும், சிற்சில யிடங்களி லொன்றை யொன்றுமிஞ்சி நிற்பதாலும், உரோமங்கள் தோன்றக்கூடாத யிடங்களில் (பெண்ணினக் கை, கால்களில்) வாயுவுக்கலைகள் பிரகாஸிப்பதாலும் ரோமங்கள் தோன்றக் காரணமாகின்றன. கால் கைகளில் உரோமங்களுள் ளப் பெண்களிடம் பூநீர்கலை களான அமிர்தத்தின் வீரியங் குறைந்திருப்பது மன்னியில் கிடைப்பதுஞ்சிரமம். ஆனதால் உடலின் உட்கூறுகளான விந்து நாதப் பூநீர் கலைகளை நன் குணர்ந்துசெயல்படவேண்டியது சித்துநூலுணர்ந்தப் பெரியோர் களின் சிந்தனைச் செயலேயாகும். நிற்க. அமிர்தநிலையானது பெண் புஷ்பித்த மறுநாள் பிரதமை முதல் 7-ம்நாள் மார்பில் பூரணம் 32 க லை க ளா க வே யி ருக் கு ம் (இந்தப் பூரணம் கலைகள் 32ன் விபரம் பின் கூறுகிறேன்)ஆனுல் 7-ம் நாள் நமக்குக் கிடைக்கும் பூநீர்வஸ்த்துவின் கலைகளோ 10 தான். இந்த 10 கலைகளும் பெண்புஷ்பவதியான நாள்முதல் 7ம் நாள்வரை மாதம் 10 (நாட் கள் 301). முன் 6-வது கட்டு ரையில் 48 நாட்களுக்கு 56¼ (ஐம்பத்தாறேகால்) நாழிகை யாகும். நிற்க நம் கணிதப்படி ஒருநாளுக்கு 60 நாழிகை. சித் தர்களின் விந்துநாதக் கெற்பக் கணிதப்படி 48 நாட்களுக்கு 56¼ நாழிகையாகியதால் மீதம் 3¾

(மூன்றேமுக்கால்) நாழிகையுஞ் சேர்ந்தால்தான் 60 நாழிகை யாகும். தேவையான மீதம் $3\frac{3}{4}$ நாழிகையும் ரவிகலை 6 ஆகவும், இந்த ரவிகலை 6க்கும் கெற்பம் 2 மாதம் 60 நாளாகவும் ரவி இருப்பு என நின்றது.

இந்த ரவி கலை 6ம் பெண் புஷ்பவதியான 10ம் நாள் 12ம் எனும் இரண்டும் பிரிவாகக் கிடைக்கும். இதன் விவரம் ரவி யுப்புத் தீக்ஷையில் கூறுகிறேன், ஆகவே பெண் புஷ்பவதியான 7ம் நாள் எடுத்தால்தான் சந் திரன் (8ம் பிறை) கலைகள் 10 எனும், வகாரமான வாயுவு, விந்துசாரமான பூநீர் கிடைக் கும். தவறி 8ம் நாளெடுத்தால் இவ்வஸ்த்து சந்திரனுகியப் பூநீர் கிடைக்கும். தவறி 8ம் நாளெடுத் தால் இவ்வஸ்த்து சந்திரனுகியப் பூநீர் கிடைக்கும். தவறி 8ம் நாளெடுத்தால் இவ்வஸ்த்து சந் திரனுகியப் பூநீர் சாரமென்ற கலைகள் குறைந்து ரவியாகிய சூரியனுப்பெனும் வஸ்த்துவாகி விடும். இதற்குச் சான்று அகஸ்த் தியர் இந்திரஜாலம் 1200ல் வகார காண்டம் 300ல் 44வது பாடலில் 6வது வரியில்...ஏழாம் நாள் கழித்தாலிறங்குங்காரம்... என்கிருர். நிற்க,

சந்திரன், சூரியன் என்றும் வானிலை கோள்களையும், ராசி, நக்ஷத்திரம், மாதம், நாள்கள், உப்புக்கள், பாஷாணங்கள், மூலிகைகள், இன்னும் பிறவற் றையும், உவமானமாக அமைத் துக்காட்டி, உண்மை வஸ்த்து வுக்கும் அதே பெயரமைத்து பரி பாஷையெனும் சங்கேத அக்ஷ ரங்களாகவும் மறைத்தே கூறி விட்டார்கள். அமிர்த நிலை யானது பெண் புஷ்பவதியான மறுநாள் பிரதமைதுடங்கி 7ம் நாள் மார்பில் நிற்கும் பிரித் தெடுக்கும் விவரம் பூநீரெடுக்குந் தலைப்பில் கூறுகிறேன்...ராம தேவர் சிவயோகம் 200ல் 152 வது பாடல்...

சிவப்பானச் சூரிகலைப்
பன்னிரெண்டாகும்
ஆர்ந்து பார் சந்திர
கலைப் பதினுருகும்
அதிகமுள்ளச் சந்திரனு
வாண்மை மிஞ்சி
சேர்ந்துச் சுடர்சத்தி
கலைப் பன்னிரெண்டோடே
சிவசிவா சிவ
கலையுஞ் சேர்ந்தவாரே
சேர்ந்து மிச்சம்நாலு
கலைப்பூரணமாய் நின்று
செவ்வையுடன் நாவிலொன்று
அம்பரத்தின் பதியாய்
நேர்ந்துமிகப் போனதின்
பின்மூன்று கலைதானும்
நெடுவானில் விந்துவென
விளம் பிறையுமாச்சு

பக்கவாதம் வராதிருக்க இரண்டு வெங்காயம் தினம் பச்சையாகச் சாப்பிடுங்கள்.

கூர்ந்து பார்சத்தி
யிடந்திருவாசி யாகிக்
கொழுகி நின்றசதுர்த்
தேசியாகிப் பின்னும்
ஆர்ந்துநின்ற அமா
வாசைப் பருவமாகி
அந்தமென்று மிதுமூன்று
மொன்ணுய்ப் போச்சே

$12-4=3$ (154)

ஒன்ணனச் சதுர்த்தியிலே
வளர்பிறையாய் நின்று
யுகமுடிந்து வந்த
தடாப் பதிஞருக
கண்டாயோ ? மதிநிறைந்துக்
குறைந்த செய்தி !
கருவாக யுனதிடத்தில்
காட்டி வைத்தோம்
பண்டான வகாரமடா
விந்து, விந்து
பதிவான உகாரமடா
சத்தி, சத்தி
நின்ருடும் மகாரமடா
சுழிணக் கம்பம்
நேர்மை யுடனிது
மூன்றுந் தேகமாமே

என்கிருர். நிற்க, (155)

அமிர்த நிலை வரை படத்தில், 82, 48, 64, 96, 120, (8) ஆக 360க்கு முன் விவரம் பூநீர் முப்பு 16 கலைகட்கு (12மீ" (360 நாள் இதற்குத் தெய்வம் கணபதி தீக்ஷையில் ஐந்து எனவும் பெயர் இந்த 360 நாட்களும் ...360 கலைகளாக அமையும் வஸ்த்துவின் தெய்வம் ஆறு முகம். தீக்ஷையில் சடாக்ஷர அல்லது ஆராதர தீக்ஷ எனப் பெயர். இதற்குச் சான்று திரு மூலர் திருமந்திரம் 3000ல்,

மூன்றினி லஞ்சாகி
முன்னூற் றருபதாய்
மூன்றினி லாராய்
முதற்பன்னீர் மூலமாய்

என்றும்,

குதம்பைச்சித்தர் பாடலில்...

ஆராறு காரமும்
நூறுமே சேர்ந்திடில்
வீரானமுப்பாமடிக்...குதம்பாய்
வீரானமுப்பாமடி.. என்கிருர்.

விபரம் பின்... $301 \div 7 = 43$

சத்தியாம்ஸம்... (தொடரும்)

❀ மூத்திரப்பையில் தோன்றும் பல நோய்களுக்குக் காரணம், வைட்டமின் போன்றவற்றின் குறைவே ஆகும். உடல் மெலிவு இரத்த சோகை போன்றவை ஏற்பட, பெரும்பாலோர் சத்தற்ற உணவை உண்டு ஓய்வின்றி உழைப்பதே ஆகும்.

வயதானேர்க்கு வரும் மூட்டுவலிக்கு 'முடக்கத் தான் சூப்' சுகம் தரும்.

சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி

சித்த மருந்துகளின் செய்முறை

வசந்தா சகஜானந்தன்

பற்பம்

அக மருந்தின் வகைகளில் சூரணத்திற்கு அடுத்த இடம் வகிப்பது 'பற்பங்கள்' நோயாளிக்கு எடுத்த எடுப்பிலேயே, தீவிரமான மருந்துகளைக் கொடுத்தல் கூடாது.

'வேர் பாரு, தழை பாரு,
மெல்ல மெல்லவே
பற்ப செந்தூரம் பாரு'

என்ற மருத்துவப் பாடல், முதலில், தாவர வகைகளைச் சேர்ந்த, கற்கம், குடிநீர் சூரணம் போன்றவற்றையும், அடுத்து தாதுப் பொருட்களையும் உலோகப் பொருட்களையும் நோயின் நிலை அறிந்து படிப்படியாக அனுசரிக்க வேண்டும் என்று வழி காட்டுகிறது. தாவர வகைகளுக்கு அடுத்த நிலையில் கூறப்படும் சில வகைத் தாதுப் பொருட்களை மருந்தாக்கும் முறைகளைப் 'பற்பம்' என்ற இத்தலைப்பில் காண்போம்.

மிகவும் கடினமானதும், எளிதில் உட்கொள்ள முடியாததுமான உலோகங்கள் இரசம், உபசரங்கள், நவரத்தினங்கள் சில பிராணிகளின் உறுப்புகளான கொம்புகள், எலும்புகள், ஓடுகள் ஆகியவைகள் இம்முறைக்குட் படுத்தப் பட்டவைகள். பெரும் பாலும் வெண்ணிறமாகவே அமையும்.

மேற்படி பொருள்களைக் குறிப்பிட்ட செய்முறைக்கு உட்படுத்தி அவைகளிலுள்ள மாசுகளை அகற்றி சுத்தி செய்ய வேண்டும். பிறகு அவற்றை இலைகளின் சாறுகள், தீ நீர், ஜெய நீர் முதலிய திரவங்களைக் கொண்டு அரைத்து முறைப்படி பன்முறை புடமிட்டு பற்பமாகச் செய்ய வேண்டும்.

பழுக்கக் காய்ச்சிக் குறிப்பிட்ட திரவத்தில் தோய்த்தல் அல்லது ஊறவைத்தல் என சுத்திமுறை பொருள்களுக்கேற்ப பல வகைப் படும்.

சுத்தி செய்த பொருள்களைக் கல்வத்திலிட்டு அரைக்கத்தக்க

காலில் வெடிப்பு வந்தால், மருதாணி இலை, மஞ்சள் அரைத்து இரவில் பூசவும்.

வண்ணம் நன்கு இடித்துச் சலித்துப் பொடியாக்க வேண்டும். பிறகு அந்தப் பொடிகளைக் கல்வத்திலிட்டுக் குறிப்பிட்ட திரவங்களைக் கொண்டு அரைத்துச் சிறிய வில்லைகளாகத் தட்டி வெய்யிலில் உலர்த்தவேண்டும். வில்லைகளில் ஈரமிருந்தால் பற்பத்தின் நிறம் சரியாக அமையாது. ஆதலால் அவற்றை நன்கு உலர்ந்தபின் மண் அகலில் பரப்பி அதே அளவுள்ள மற்றோர் அகலால் மூடி அவை சேரும் இடத்தைச் சீலை மண் கொண்டு பூசி உலர்ந்த பின் உலோகங்களின் உருகுநிலை, முதலியவற்றிற்கேற்ப நிர்ணயித்த புடங்களில் அமைத்துப் பக்குவப்படுத்த வேண்டும் புடம் நன்கு ஆறிய பின்னரே அகல்களையும், அவற்றினுள் இருக்கும் மருந்துப் பொருள்களையும் பிரித்தெடுத்தல் வேண்டும்.

புடமிட்ட வில்லைகளை அகல்களில் அமைக்கும்போது அவற்றைக் குவியலாகவோ, இரண்டு அடுக்குகளுக்கு அதிகமாகவோ அமைத்தல் கூடாது. அப்பொழுதுதான் உஷ்ணம் நன்கு செயல்படும். பற்பமும் நன்கு அமையும். உபயோகிக்கும் அகல்களும் ஆழமுள்ளதாக இருத்தல் கூடாது.

அவற்றின் தரத்திற்கேற்ப பற்பங்களின் நிறம், குணம், நுண்மை முதலியன சிறந்தமையுமாதலால் அவற்றை நன்கு அரைத்தல் வேண்டும்.

புடமிடும்போது அவ்விடத்தில் காற்று வலுத்து வீசுமாயின், உஷ்ணம் காற்றின் வழியே இழுக்கப்படுவதால் தீ அகல்களில் உறைப்பதில்லை, காற்று இல்லாத இடங்களில் எரிபொருள்கள் நன்கு எரியாது. ஆகையால் மிதமானகாற்றோட்டமுள்ள இடங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து, அங்கு பூமியில் வட்ட வடிவமான குழிகள் வெட்டி, மண் சரியா வண்ணம் அவற்றைச் சுற்றிலும் செங்கற்களைக் கட்டி அதனுள் எரிபொருளை அமைத்துப் புடமிடவேண்டும்.

புடங்களில் பெரும்பாலும் வறட்டிகளே எரிபொருளாக உபயோகப்படுகின்றன. அவற்றில்' மண் போன்றவைகளின் கலப்படமும் இருக்கும். ஆகையால் பல முறைகளில் பொருள்களுக்கேற்ற உஷ்ண நிலையை ஆராய்ந்து நிர்ணயித்து அதற்கேற்ப குறைத்தோ கூட்டியோ வறட்டிகளை அவ்வப்போது உபயோகிக்க வேண்டும். இது விஷயத்தில் அனுபவம் இன்றியமையாததாகையால் பன்முறை

பழக்கத்தின் வாயிலாகவே நிதானம் ஏற்படும்.

இவ்விதம் நிர்ணயித்த அளவு வறட்டிகளில் பாதி பகுதியைக் குழியில் பரப்பி அடுக்கி, அதன் மேல் நடுவே சீலை உலர்ந்த அகல்களை வைத்து அதன்மேல் மிஞ்சியுள்ள வறட்டிகளைப் பரப்பி மூடி மேல்பாகத்தில் தீயிடவும்.

நெருப்பின் அதிகமான உஷ்ணத்தைப் பொறுக்காத கந்தகம், தாளகம் போன்றவைகளைக் குறிப்பிட்ட சாம்பல்களில் மறைத்துப் புடமிடுவது வழக்கம். இவ்விடங்களில் குறிப்பிட்ட சாம்பலை அகலில் பரப்பி அதன்மேல் உலர்ந்த வில்லைகளை வைத்து அதனைச் சாம்பல் கொண்டு மறைத்து, மூடி அகலால் மூடிச் சீலைசெய்து உலர்ந்தபின் புடமிட வேண்டும்.

இந்த விதிகளை மனதில் கொண்டு நல்ல முறையில் தயாரித்த பற்பங்களைக் கல்வத்தில் இட்டு நன்குப் பொடித்து வைக்கவும்.

1. ஆமை ஒடு பற்பம்

1. ஆமை ஒடு 300 கிராம்
2. கல் சுண்ணும்புத் தெளிவு நீர் 600 மி. லி.
3. பூநீர்த்தெளிவுநீர் 600 மி. லி.

ஆமை ஓட்டை ஒரு சட்டியிலிட்டு, நெ. 2, 3 இரண்டையும் சேர்த்து, அடுப்பிலேற்றி, நீர் சுண்டும்வரைக் காய்ச்சிப் பின் ஆமை ஓட்டை தண்ணீரில் கழுவி எடுக்க சுத்தியாகும்.

சுத்தி செய்த ஆமை ஓட்டை ஒன்றிரண்டாய் உடைத்து ஒரு சட்டியிலிட்டு, உத்தாமணி சாற்றை நிரப்பி அகலால் மூடி சீலைசெய்து 100 வறட்டிகளைக் கொண்டு புடமிடவும். ஆறிய பிறகு ஆமை ஓட்டைப் பொடித்துக் கல்வத்திலிட்டு உத்தாமணி சாற்ருல் நன்கு அரைத்து,வில்லைகள் தட்டி, உலர்ந்தபின் 100 வரட்டிகளைக் கொண்டு புடமிட்டெடுக்க வெண்ணிற பற்பமாகும் தேவையானுல் மேலும் ஒன்றிரண்டு புடங்களிடலாம்.

அளவு : 100—200 மி.கி.தேன் அல்லது தாய்ப்பாலுடன்.

திரும் நோய் : மாந்தம்,கணம், குழந்தைகளின் பேதி.

2. கந்தக பற்பம்

கந்தகம் சுத்தி செய்முறை :

வாய் அகன்ட ஒரு மட்பாத்திரமும், அதன் வாய் விளிம்பில் பொருந்தும் அகல் மூடியும் எடுத்

'கராத்தே' பழகும் வாலிபர்கள் கடலையை வேக வைத்துத் தினம் உண்க.

துக் கொள்ளவும். மட் பாத்திரத்தின் வாய் பாகத்தை நான்கு பகுதிகளாகப் பிரித்தாற்போல் கம்பிகளால் நன்கு வகுத்துக் கட்டவும். மட்பாத்திரத்தினுள் பாதி அளவு பசுவின்பால் நிரப்பி பாத்திரத்தின் வாய்ப்புறத்தில் தடை போன்று அமைந்த அக் கம்பியின்மேல் வாய் முழுவதும் மூடுமளவில் கிழித்த சுத்தமான நுண்ணிய துணியை விரிக்கவும்.

பின்னர் துணியின்மேல் கந்தகத்தை அதிக கனமில்லாது பரப்பி அகல் மூடியைக்கொண்டு மட்பாத்திரத்தை மூடி அவைகள் சேரும் இடத்தைச் சீலைமண் பூசிச் சுத்தமாக்கவும்.

மேற்கூறிய மட்பாத்திரத்தின் வாய் விளிம்பு தரைமட்டத்தில் அமைத்து உடல் முழுவதும் பூமியின் உள் மறையுமளவிற்கு குழியலந்த மண் பாத்திரத்தை வைத்து சந்துகளை மணல் கொண்டு நிரப்பவும். இனி மூடியாலமைந்த அகல் மட்டும் தரைமட்டத்திற்குமேல் உயர்ந்திருக்கும். அதையும் லேசாகச் சிறிது மண் கொண்டு மூடி அதன்மேல் கந்தகத்தின் அளவிற்கேற்ப நிர்ணயித்த வறட்டிகளைப் பரப்பிப் புடமிடவும். வெப்பத்தால் கந்தகம் உருகி துணியின் வழியே அடியிலுள்ள பாலில் விழுந்து சிறு உருண்டை வடிவிலும், கம்பி வடிவிலும், கட்டிகளாகவும் உறைந்துவிடும். ஆறிய பின்னர் மண் கலத்தைக் குழியிலிருந்து வெளியிலெடுத்துப் பிரித்துப் பாலில் அமிழ்ந்து உறைந்திருக்கும் கந்தகத்தைத் தனித்தெடுத்துக் குளிர்ந்த தண்ணீரால் கழுவி வெய்யிலில் உலர்த்தவும்.

இம்முறையைத் திரும்பத் திரும்ப 8 தடவை செய்ய கந்தகம் சுத்தியாகிறது.

சுத்தி செய்த கந்தகத்தை ஓர் அகலில் வைத்து மருதம் பட்டை ஜெயநீரால் சுருக்கிடவும். இது ஓரளவு கட்டாகும். பின் கந்தகத்தைக் கல்வத்திலிட்டுக் குப்பைமேனிச் சாற்றுல் அரைத்து வில்லைகள் தட்டி உலர்ந்தபின், வில்லைகளை ஓர் அகலில் மருதம் பட்டைச் சாம்பலுக்குள்மறைத்து சிறு தீயால் எரிக்கவும். கந்தக வாசனை வரும்போது எரிப்பை நிறுத்திக் குளிர வைக்கவும். ஆறிய பின், வில்லைகளை எடுத்துத் திருப்பி வைத்து மறுபடியும் சிறு தீயால் எரிக்கவும். பின் குளிர்ந்த வில்லைகளை எடுத்துக் கல்வத்திலிட்டுப் பொடித்துவைக்கவும்.

அளவு : 25—50 மி. கி. நெய் அல்லது வெண்ணெயுடன்.

தீரும் நோய் : சொரி, தேமல், மேகப்படை, குஷ்டம், மதுமேகம் பவுத்திரம். (தொடரும்)

மணத்தக்காளி வயிற்றுப்புண் வாய்ப்புண்களை ஆற்றும் வாரம் இருமுறை உண்க.

பங்கமில்லா நித்திரை

— டி. எல். சுப்பிரமணியன் —

தூக்கம் இன்றும் மனிதனுக்கு விடைகாண முடியாத புதிராகவே உள்ளது. அதன் காரணம் பற்றிப் பல அபிப்பிராயங்கள் கூறப்படுகின்றன.

தூக்கம் என்பது 'பாதி சாவு நிலை' என்றும் கூறுவதுண்டு. அதாவது ஒரு உயிரற்ற பிணத்திற்கு உண்டான நிலையில் சரி பாதி இந்த தூக்கநிலையில் இருப்போர்க்கு உண்டு என்பதே இதன் பொருளாகும்.

தூக்கமென்னும் திரை விழுவதற்கு முன் கண் பார்வை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைந்து கண் எங்கோ இழுத்துக்கொண்டு போவது போலத் தோன்றும். தூக்கம் ஒருவருக்கு ஏற்பட்டுவிட்டால் மனமானது அதுவரை செய்து கொண்டிருந்த வேலைகளினின்று துண்டித்து விடும், கைகால்களை நீட்டவும், நீட்டிப் படுக்கவும் தோன்றுமேயன்றி, கைகால்களை முடுக்கி வைத்துக்கொண்டிருக்க முடியாத நிலை ஏற்பட்டுவிடும். ஏதாவது பேச வேண்டுமேயாயினும் அவர்க்கு பேசுதற்கு 'நா' அசையாது; உச்சரிப்பு சரிவர இருக்காது.

'சிக்காகோ பல்கலைக் கழகத்தினர்' தூக்கத்தைப் பற்றி ஓர் ஆராய்ச்சி நடத்தினர். Dr. நத்தானியல் கிலிட்மென் என்பவர் தொடர்ந்து 60 மணி முதல் 100 மணி நேரம் வரை நித்திரையில்லாமல் இருப்பவர்க்கும் உடல் நலம் குன்றுவதில்லை என்றும் அவர்கள் தொடர்ந்தாற் போல பல மணி நேரங்கள் வரை நித்திரையில்லாமலிருந்து பிறகு 12 மணி நேரம் தூங்கி எழுந்தால் எப்பொழுதும் போல் சுறுசுறுப்புடன் வேலை செய்ய முடியுமென்றும் நிரூபித்துள்ளார்.

ஒவ்வொரு இரவிலும் 8 மணி நேரம் தூங்காவிடில் உடலுக்குக் கெடுதலோ, ஆபத்தோ, அன்றி பைத்தியமோ பிடிப்பதில்லை என்றும் கண்டறிந்துள்ளார்கள்.

மேலும் விஞ்ஞானியர், ''நடு ஜாமத்திற்கு முன்னர் சுகமாக தூக்கம் வருகிறது, இது உடலுக்கு நல்லது; நடு ஜாமத்திற்குப் பின்னர் தூங்கும் தூக்கம் அவ்வளவு சுகமாக இருப்ப

மது அருந்துவோர் - கரிசலாங்கண்ணி சாப்பிட, Liver Cirrohsis வராது.

தில்லை'' என்ற பொதுவான கருத்தினை மறுக்கின்றனர். தூக்கத்திற்கு நடுஜாமத்திற்கு முன்பு என்றோ பின்பு என்றோ கணக்கு இல்லை என்று கூறுகின்றார்.

வயது ஆக ஆக தூக்கத்தின் அளவு குறைந்துகொண்டே யிருக்கும் வயதானவர் அதிக நேரம் நித்திரை செய்ய விரும்பாததால் காலை சூரிய உதயத்திற்கு முன்னரே எழுந்தும் விடுவர். இதுவும் நல்ல பழக்கமே.

நம் தூக்க அளவு எல்லோருக்கும் ஒன்றாக இருப்பதில்லை. ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடுகின்றது என்றாலும் வயது வந்த ஒரு நாளில் மூன்றில் ஒரு பகுதி நேரத்தைத் தூக்கத்திற்குச் செலவழித்திடல் போதுமானது. குழந்தைகள் இன்னும் அதிக நேரம் தூங்குவதவசியம்.

சிலரது சந்தேகத்திற்கு விடையளிப்பது போல் கீழ்க்காணும் அட்டவணை தயாரித்துள்ளனர். வயதும் அவர்கள் தூங்க வேண்டிய நேரமும் எவ்வளவு என்பதை ஆராய்ச்சியின் வாயிலாக வெளியிட்டுள்ளனர்.

வயது	தூங்கவேண்டிய நேரம்
1 ஆண்டு	—14-16 மணி
2-3 ஆண்டு	—12-14 மணி
4-5 ஆண்டு	—10-12 மணி
6-10 ஆண்டு	—10-11 மணி
11-16 ஆண்டு	—9½-10 மணி
16க்கு மேல்	— 8 மணி

மேற்கூறிய அட்டவணையில் உள்ளதைவிடக் குறைவாகத் தூங்கிச் சோர்வில்லாமல் உற்சாகமாக இருந்தால் அவர் அந்த அளவு நித்திரையே தமக்குப் போதும் என்று வைத்துக்கொள்ளலாம். இதனால் உடலுக்கு எந்த தொந்தரவும் ஏற்படாது என்று உறுதி கூறுகின்றனர்.

தூக்கத்திற்கும் பழக்கத்திற்கும் மிக நெருக்கமான தொடர்பு உண்டு. சிலருக்கு அமைதியான இடத்தில் தூங்கிப் பழக்கம். சிலருக்கு அமைதியாகவும் இருட்டறையில் தூங்கிப் பழக்கம்.

இரவில் வேலை செய்யும் இரயில் இன்ஜின் டிரைவர்களுக்கு இரயில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் சப்தம் காதில் விழுந்துகொண்டிருந்தால்தான் நித்திரை வருமாம். சப்தமில்லாத அமைதி வேளைகளில் இவர்களுக்கு நித்திரை வருவதில்லையாம்.

நியூஜிலாந்தில் உள்ள 'மோரி' மலைஜாதியினர் பாயிற்குள் புகுந்து அந்தப் பாயைத் தலைப் பக்கத்திலும், கால் பக்கத்திலும் இருக்கக் கட்டிக்கொள்வார்க

கரும்புச்சாறு, இஞ்சிச்சாறு உடம்புக்கு எலும்பு வளர்ச்சியைத் தரும்.

ளாம். அப்பொழுதுதான் அவர்களுக்கு சுகமான நித்திரை ஏற்படுமாம்.

பூர்வகாலத்து ஜப்பானியர்கள் மரத் தலையணிகளை உபயோகித்துத் தூங்குவார்களாம்.

முன்னர் சொன்னபடி நித்திரை நேரம் எல்லோருக்கும் ஒன்றுக அமைவதில்லை என்பதை பொது ரீதியாக கூற முடியாவிடினும், அவர்களின் பழக்க வழக்கம், செய்யும் தொழில் முதலியவற்றை அனுசரித்து அவர்களின் தூக்கத்தின் தன்மையை 8 விதமாகக் கூறலாம்.

களைப்புற வேலை செய்பவர்கள்

அதிர்ஷ்டசாலிகள், கவலையில்லாமல் நித்திரை செய்வார்கள்.

வயிறு நிரம்ப சாப்பிடுபவர்கள்

விசேஷமான ஆகாரம், வயிறு நிறைய சாப்பிடுவதனுல் 'உண்ட மயக்கம் தொண்டனுக்கு உண்டு' என்ற பழமொழியை பொய்யாக்க விரும்பாமல், குழந்தைகள் போல் சீக்கிரம் நித்திரையில் ஆழ்ந்துவிடுவார்கள்.

மேல் நாடுகளில் இந்த இரகத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் குளிர்ந்த நீர் சூடான காபி, சூடான டீ, விஸ்கி முதலியவற்றை நிறைய பருகுவார்களாம்.

ஒழுங்கான பழக்கமுடையவர்கள்

சிலருக்கு இயற்கையாகவே சில பழக்கமுடையவர்கள் உள்ளனர். இவர்களுக்குக் குறித்த நேரத்தில் உணவுண்ணுதல், குறித்த நேரத்தில் உறங்கச் செல்பவர்கள், அந்த நேரம் வந்ததும் நன்ருக உறங்கிவிடுவர்.

படிக்கின்றவர்கள்

இவ்வகையினர், தாங்கள் எந்நேரத்தில் படுக்கச் சென்ருலும், சிறிது நேரமேனும், ஏதாவதொன்றை படித்துவிட்டே படுக்கச் செல்வர். இவ்வகையினர் ஒரு பக்கத்தையேனும் படித்துவிட்டு படுத்தால்தான் இவர்களுக்கு நித்திரைவரும்.

தேகாப்பியாசம் செய்கின்றவர்கள்

இவ்வகையினர் உறங்குவதற்கு முன்னர் ஏதாவது உடற்பயிற்சி செய்வார்கள். சுவாசத்தை இழுப்பார்கள். பிறகுதான் உறங்கச் செல்வார்கள்.

சிந்தனையாளர்கள்

கடந்த காலத்தைப் பற்றி, இனிவரும் யுகத்தைப் பற்றியே ஏதாவது இன்பக் கனவு கண்டுகொண்டே உறங்குவார்கள்.

இடம் விரும்பிகள்

இவர்கள் அவர்களின் பழக்கப்படி எந்தப் பக்கம் தலையை

பெண்கள் செம்பரத்தம்பூ, எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்த்து 1 அவுன்ஸ் விதம் 1 வாரம் பருக - கருத்தரிப்பு ஏற்படாது.

வைத்துத் தூங்கிப் பழக்கமோ, அந்தப் பக்கமே தலைவைத்துப் படுத்தால்தான் உறக்கம் வரும். மேலும் சிலர்க்கு தன் வீட்டிலேயே ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்திலேயே தூங்கிப் பழக்கமிருக்கும்.

கூர்மையாக கவனிப்பவர்கள்

இவ்வகையினர் சங்கீதம், ரேடியோ முதலியன கேட்பவர்கள்.

நல்ல விதமாக நித்திரை செய்ய விரும்புபவர்கள் சில பழக்க வழக்கங்களைக் கைக்கொள்ள வேண்டும் என்றும் மனோதத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள், அதாவது சுமாரான தேகப் பயிற்சி, அளவான உணவு நல்ல படுக்கை இருட்டான அறை இவைகள் நல்ல நித்திரையைக் கொடுக்க வல்லதென்றும் கூறுகிறார்கள்.

முதலில் கூறியபடி தூக்கம் என்பது 'பாதி சாவு நிலை' மனிதனுக்குத் தூக்கத்தில் கிடைக்கின்ற அமைதி வேறெதிலும் கிடைப்பதில்லை. உறக்கமானது கவலைகளை மூடிவைக்கிறது.

மனிதனுக்கு மரணம் வரும் வரை, அதாவது, அவனது வாழ்வில் மூன்றில் ஒருபகுதி உறக்கமாக அமைதல் வேண்டும். தூக்கத்தில் நிம்மதிபெற பதினெட்டு சித்தர்களில் "தேரையர்" என்பவர் கீழ்க்காணும் 'இடைச்செருகல்' வரிகளால் தெரிவிக்கிறார்.

"இடது கையிற் படுப்போம்"

"உறங்குவது இரவொழிய பகலுறக்கம் கொள்ளோம்."

"நாறுகந்தம் புட்பமிவை நடுநிசியில் முகரோம்"

தூக்கத்தின் முழுப்பயனையும் பெறவேண்டுமேயானால் கீழ்க்காணும் விதிகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

—தினமும் ஒரேநேரத்தில் படுக்க வேண்டும், ஒரேநேரத்தில் விழித்தெழ வேண்டுமென்பது முதல் விதி.

—தூங்குவதற்கு முன்னர் வயிறு நிரம்பச் சத்துள்ள உணவை உண்ணலாகாது. இலேசான உணவே இரவில் பலருக்கும் போதுமானது.

—வெட்டவெளியில் படுகக நேரிடில் 'வேப்பங்காற்றில்' படுத்தல் நல்லது.

—தூக்கத்திற்கு முன் உடல், மனம் இரண்டும் சிறிது நேரம் ஓய்வு பெறவேண்டும். தூக்கத்திற்கு முன் ஏதுகாரணத்தினாலேனும் உணர்ச்சி வசப்பட நேரிடின், இந்த ஓய்வு மிகமிக அவசியம்.

வாழைப்பழ விதைகளை சாப்பிட விந்தணுக்கள் அழிகிறதாம்.

—தூங்குவதற்கு முன்னர் ஒரு மணி நேரம் மனக்கிளர்ச்சிகள் பற்றிய காரணத்தை ஆராய்ந்து ஆறுதல் பெற முயல வேண்டும். கோபம், துக்கம், பயம் முதலியன தூக்கத்தைக் கெடுத்துவிடும்.

—எப்படிப் படுத்தால் தூக்கம் வருமோ அப்படி படுத்தல்வேண்டும். ஆடவன் குப்புறப்படுத்தலும், பெண் மல்லாந்தும் படுத்தல் கூடாது.

—எல்லோரும் ஒருக்களித்தவாறு படுத்தல் சாலச்சிறந்தது. அதுவும் இடதுகையிலுந்தான் படுத்தல் வேண்டும். அப்பொழுது இருதயம் சுகமாக இயங்கும், சுவாசம் எளிதில் நடைபெறும்.

—மேலே உத்திரம் உள்ள வீடாக இருப்பின், உத்திரத்திற்கு நேராகத் தலையை வைத்துப் படுக்காமலிருந்தால் பயங்கர கனவுகளிலிருந்து தப்பிக்கலாம்.

—என்னதான் குளிரடித்தாலும் தலைமுதல் கால்வரை உடலை மூடிப்படுத்தல் கூடாது. மூக்கு மட்டும் சுத்தமான காற்றை சுவாசிக்கும்படி உறங்கவேண்டும்.

—'கடம்பமரக்' கட்டிலில் துயிலுவோர்க்கு உடல்வலி யாவும் தீர்ந்து நித்திரை செய்வர்.

—எக்காரணத்தைக் கொண்டும் நெடுநேரம் கண் விழித்திருத்தலை தவிர்க்க வேண்டும்.

—பகல் தூக்கம் அறவே கூடாது பகல் நித்திரையானது 18 வித வாத ரோகங்களைத் தருவதற்கு வித்தாக அமையும். மேலும் பத்தியத்திலுள்ளவர்களுக்குப் பகல் நித்திரை அவர்களின் உடலுக்கு பயங்கர நாசத்தை ஏற்படுத்தும்.

—இரவு படுக்கும் காலத்தில் உண்ட உணவின் பெரும்பகுதி ஜீரணமாகியிருத்தல் அவசியமாகிறது.

—நடு இரவில் உறக்கத்திலிருந்து எழுந்து குடிநீர் பருகுதலாகாது.

—அதிகாலையில் படுக்கையை விட்டெழுந்ததும் மலம், சிறுநீர் கழித்தல் நல்ல பழக்கம்.

—தூங்கும் அறையில் மங்கிய வெளிச்சம் அனுமதிக்கப்படுகிறதெனினும், இருள் சூழ்ந்த அறையே தூங்குவதற்கு முற்றிலும் பொருத்தமுடையது.

—இரவு வேளைகளில் வாயு பதார்த்தங்களை உண்ட பின்னர் உறங்கச் செல்லுதலாகாது, நள்ளிரவில் வயிற்றைப் புரட்டி உறக்கத்தைக் கெடுத்துவிடும்.

—உறங்குவதற்கு அரை மணி நேரம் முன்னர் பாலில் பூண்டுத் திரி இரண்டல்லது மூன்று வேக வைத்துப் பருகுதல் வேண்டும். வாயுவும், மூலரோகமும் ஒழியும்;

—வடக்கே தலைவைத்துத் தூங்

கசகசா 1 ஸ்பூன் அரைத்து, 1 டம்ளர் பாலில் மாலையில் பருக, இரவில் நன்கு தூங்கலாம்.

குதல் ஆகாது. வடதிசையிலுள்ள சில கெட்ட கதிர்கள் மூளையைத் தாக்கி மந்தபுத்தியுடையவராகச் செய்யும்.

—பெண்கள் இரவு நேரத்தில் கருப்பு, இரத்தச் சிவப்பு, கடல் நீலம் ஆகிய நிறங்களில் சேலைகளை உடுத்துதலைத் தவிர்த்து இலேசான நிறங்களில் சேலைகளை உடுத்துதல் வேண்டும்.

—தூக்கம் வரவில்லையெனில் மிருதுவான சங்கீதம் கேட்டுக்கொண்டே இருந்தால் தூக்கம் வந்துவிடும்.

—கல்யாணமானவர்கள் மட்டும் தன் காலைத் தூக்கிப்போட காலடியில் ஒரு தலையணையை வைத்துக்கொள்ள சுகமான தூக்கம் வரும்.

—தூக்கம் வரவேண்டுமென்று ட்ரினிகாம் (காம்போஸ்டயாசிம்) போன்ற மாத்திரைகளை விழுங்குதலைத் தவிர்க்க வேண்டும். இல்லையேல் அவர்களுக்கு விரைவில் நரம்புத்தளர்ச்சிநோய் ஏற்படும்

—தூக்கம் வராதவர் தன் தலையணைக்குப் பக்கத்தில் ஒரு கொத்து 'மருதோன்றிப்பூ' வைத்துப் படுத்துக்கொள்ள ஐந்து நிமிடத்தில் சுகமான தூக்கம் அவரை அரவணைக்கும்.

—மெத்தையில் அமுங்கும்படி தயாரிக்கும் 'ஸ்பிரிங்' வைத்த கட்டிலை உபயோகிக்கக்கூடாது.

—உடம்பின் நடுப்பகுதி தாழ்ந்தும் மேலும், கீழும் உயர்ந்தும் இருந்தால், புரண்டு படுத்தல் சிரமமாகும். அதனால் அடிக்கடி விழிப்பு ஏற்படும்.

—காலையில் விழிக்கும்பொழுது யார்முகத்திலும் விழிக்க விரும்பாவிடில், விழிக்கும் பொழுது இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் நன்முக சூடேற்றி முகத்தில் தேய்த்துவிட்டு அந்தக் கைகளைப் பார்க்க அதுவே ஒரு சூர்ய நமஸ்காரமாகிறது.

பகலுறக்கம்

பலரும் பகலுறக்கம் கூடாதெனும் பொழுது ஒருவர் மாத்திரம் பகலுறக்கம் செய்யலாம் என்ருல் வியப்பெய்தத் தேவையில்லை. கீழ்க்கண்ட பட்டியலைப் பாருங்கள், பகலில் தூங்குவது நல்லதுதான் எனவும் தெரியவருகிறது.

ஜான் கென்னடியும், ஜவஹர்லால் நேருவும் பகல் நேரங்களில் தூங்கத் தவறியதேயில்லை.

ட்ருமன் பெருமகனுர் என்பவர் எவ்வளவு வேலைகள் இருந்தாலும் இடைப்பகல் உணவிற்குப் பிறகு 45 நிமிடம் தூங்கிய பிறகு

அகத்திக்கீரை 10 நாட்களுக்கொருமுறை சாப்பிட கண் படலம் வராது.

தான் மற்றவற்றை கவனிப்பாராம்.

மாவீரன் அலெக்ஸாண்டர் போரில் ஈடுபட்டிருந்த காலத்தில்கூட குதிரையில் உட்கார்ந்து கொண்டே தூங்குவது வழக்கமாம்.

இலண்டன் மாநகரில் குண்டு வீசப்பட்ட நேரத்தில் சர்ச்சில் பகல்வேளையில் நல்ல தூக்கத்தில் இருந்தாராம்.

மனைவி மதியம் தூங்கினால், மாலை தன் கணவனை மலர்ந்த முகத்துடன் வரவேற்க உதவும். கைக் குழந்தைகளைப் பகலில் தூங்க வைத்தால் சோர்வடையாமல் விளையாடும்.

நோயாளிகளுக்கு பகல்தூக்கம் அவசியமாகிறது. இரத்த அழுத்தம், குடல்புண், நீரழிவு போன்ற நோய்கள் பகல் தூக்கத்தின் விளைவால் குறைகிறது.

பகல் தூக்கம் சோம்பலை வளர்க்கும். இப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகிவிடில், பின்பு கடினமான விளைவுகள் ஏற்படும்.

இறுதியாக, முன்னேற்றம் பாதிக்கப்படாத நிலையில், இப்பழக்கத்திற்கு அடிமை ஆகாத அளவில், பகலில் தூங்குவதில் தவறில்லை. ॰ ॰ ॰

மாதுளம் பழத்தை வாரம் 1 முறை சாப்பிட நீர்த்துப்போன விந்து கெட்டிப்படும்.

சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி

நவீன ஆய்வில் மூலிகைகள்

தொகுப்பு: க. வேங்கடேசன், எம்.ஏ.

நவீன ஆய்வுக்குரிய மூலிகைகள்

குப்பைமேனி

'தந்தமூ லப்பிணிதீ
நந்திடுபுண் சர்வவிடம்
உந்துகுன்மம் வாதம்
உதிரமூ—லந்தினவு
சூலஞ்சு வாகம்
தொடர்பீந சங்கபம்போம்
ஞாலங்கொள்
மேனியத னுல்'

ACALYPHA INDICA

Action : anodyne, anthelmintic, cathartic, expectorant, and emetic.

Use : Used as a substitute for senega; used in scabies, and in pneumonia; and also useful in asthma.

கற்றுழை

'பொல்லாமே கங்கபம்பு
மூச்சூலை குட்டரசம்
அல்லார்மத் தம்பகந்த
ரங்குன்மம்-எல்லாம்விட்
டேகு மரிக்கு
மெரிச்சற் கிரிச்சரமு
மாகு மரிக்கு
மருண்டு'

ALOE BARBADENESIS

Action : Tonic, alterative, purgative, emmenagogue and cooling.

Use : Used in piles, constipation and menstrual suppressions Root in colic.

அழிஞ்சில்

'அழிஞ்சிலது மாருதத்தை
வையத்தைத் தாழ்த்தும்
ஒழிஞ்சபித் தத்தை
யுயர்த்தும்-விழுஞ்சீழாங்
குட்டமெனு நோயகற்றுங்
கூறுமருந் தெய்திடல்
திட்ட மெனவறிந்து தேர்'

ALANGIUM SALVIIFOLIUM

Action : alterative, anthelmintic, febrifuge and laxative.

Use : Useful in rheumatic pains fever and skin diseases.

வேம்பு

'கைத்தாலும் பின்னுலக்
காரம்போ,லேருசித்து
பித்தாகிய விடத்தைப்
பின்னிட்டு-வைத்தமகா

சிறுகீரை வேர் கஷாயம், உடலில் உள்ள பல்வேறு நஞ்சுகளை முறிக்கும்.

விம்ப மருவினவா
மேனிக் களித்திடலால்
நிம்ப முயிர்நிலைக்கு நேர்'

AZADIRACHTA INDICA

Action: Tonic, stimulant, anthelmintic, and antiseptic.

Use: Used in stomchic, ulcers, eczema, skin diseases and rheumatism

கொன்றை

'பாண்டரங்கர் பூணுய்ப்
பறக்கடித்து மேகத்தை
யாண்டரங்கக் கைக்குள்வச
மாக்குமே-காண்டற்
குதவிசில செய்துடலை
யோம்புமிது நீபார்
இதழியெனுங்
கொன்றைபுவி யில்'

CASSIA FISTULA

Action: Tonic, laxative, febrifuge, emetic and astringent.

Use: Applied in rheumatism and in skin diseases and diseases of blood.

வல்லாரை

'அக்கரநோய் மாறும்
அகலும் வயிற்றிழிவு
தக்கவிரத் தக்கடுப்புத்
தானேகும்-பக்கத்தில்
எல்லாரை யுமருந்தென்
றேயுரைத்து நன்மணயுள்
வல்லாரை யைவளர்த்து வை'

CENTELLA ASIATICA

Action: alteretive, tonic, diuretic, stimulant, emmengogue.

Use: Used in syphilitic skin diseases and leprosy, diseases of nerves and blood.

வாலுழுவை

'வயிற்றுக் கடுப்புவலி
மாருக் கிராணி
பயித்தியங் காசமல
பந்தஞ்-சயிக்கவொணுச்
சூதிகா வாதமும்போந்
தொல்வா லுழுவைவிதைக்
காதிநவ சித்தர்மொழி யாம்'

CELASTRUS PANICULATUS

Action: laxative, aphodisiac, stimulant, diaphoretic and alte:ative.

Use: Used in fevers, rheumatism, gout mental diseases,paralysis and leprosy.

ஆகாச கருடன்

'துட்டவிடம் பாண்டுவெப்பு
சூலைவா தங்கிரந்தி
குட்டம் அரிப்பக்கி கோண்
குடல்நோய்-கெட்டகண்ட
மாலைபோம் கொல்லன்கோ
வைக்கிழங்கால் முத்தோட
வேலைபோம்
பாரில் விளம்பு'

CORALLOCARPUS EPIGAEUS

Action: alterative, tonic, aperient.

Use: Used in chronic dysentery, syphilitic rheumatism, Leprosy and chronic mucous enteritis.

குங்குமப் பூ

'விந்துநட்டந் தாகமண்டம்
மேகசலஞ் சூலைகபம்
உந்துகரம் பித்தங்கால்
உச்சிவலி-முந்துகண்ணில்
தங்குமப்பூ வோடுறுநோய்
சார்த்தியிவை நீங்கவென்ருல்
குங்குமப் பூ
ஓரிதழைக் கொள்'

CROCUS SATIVUS

Action: stimulant, anodyne, emmenagogue, stomachic, antispasmodic.

Use: Used in fevers, melancholia and enlargement of the liver, stomachic in catarrhal as a colouring and flavouring agent.

கரிசாலை

'பொற்றலைக்கை யாந்தகரை
பொன்னிறமாக் கும்உடலை
சுத்த முறக்கட்டு சுகங்
கொடுக்குஞ்-சிற்றிடையாய்
சிந்தூரங் சுட்காகுஞ்
சிந்தை தனைத்துலக்கும்
உந்திவளர்
குன்மொழிக் கும்'

ECLIPTA ALBA

Action: cholagogue, tonic, alterative, emetic, deobstruent in hepatic and spleen enlargements.

Use: Used as remedy for catarrh and jaundicein;in fants a applied externally as antiseptic to ulcers, and wounds.

சிவனார் வேம்பு

'குட்டஞ் சிரங்கு
குறைப்புப் புசமாந்தை
கட்டப் பிணிகள்
சுழலுமே-திட்டம்
உரனிம்பங் காயத்துக்
குண்டாகு மேலை
அரனிம்ப மென்னுமருந் தால்'

INDIGOFERA ASPALATHOIDES

Action: stimulant, demulcent cooling.

Use: Used in leprosy, toothache, secondary syphilis, psoriaisis and other skin diseases.

பொடுதலை

பொடுதலையின் பேருரைத்தால்
போராமப் போக்கும்

அடுதலைசெய் காசமும்
அடங்கும்-கடுகிவரு
பேதியொடு சூலைநோய்
பேசரிய வெண்மேகம்
வாதமும்போ
மெய்யுரக்கும் வாழ்த்து'

LIPPIA NODIFLORA

Actiou: demulcent, deobstruent, astringent, expectorant, diuretic.

Use: Used as maturant for boils, given to children in indigestion, and to women after delivery.

ஜாதிக்காய்

'தாதுநட்டம் பேதி
சருவாசி யஞ்சிரநோய்
ஓதுசுவா சங்காசம்
உட்கிரணி-வேதோ
டிலக்காய் வரும்பிணிபோம்
ஏற்றமகயல் பித்தங்
குலக்கா யருந்து
வர்க்குக் கூறு'

MYRISTICA FRAGRANS

Action: stimulant, Carminative, arhmatic, aphrodisiac.

Use: Useful in vomiting and flatulency.

கசகசா

'கிருமி நமைச்சல்
கிராணியதி சாரஞ்
சிரநீர் அநித்திரைபோஞ்
செப்பில்-உருவழகுங்
காந்தியுமுண் டாகுங்
கசகசா வின்குணத்தைத்
தேர்ந்தவர்க்கு
விந்துவுமாந் தேர்'

PAPAVER SOMNIFERUM

Action: narcotic; demulcent nutritive, astringent.

புங்கன்

'புங்கின்விதை காற்கிரந்தி
புண்கரப்பான் காதெழுச்சி
அங்கசந்நி கண்ணோய்க்கும்
ஆம்பேதி-யுங்கட்டும்
காட்டுப்புங் கின்விதைக்குக்
கண்டதே மாற்சொறிமெய்ப்
பூட்டுப்பங்
கின்வாய்வும் போம்'

PONGAMIA PINNATA

Action: astringent, alterative, parasiticide, antiseptic-

Use: Used in bleeding piles, skin diseases, rheumatism and scabies.

தூதுவளை

'தூது பத்திரி
யூண்சுவை யாக்கும்பூ
தாது வைத்தழைப்
பித்திடும் காயது
வாத பித்தக
பத்தையு மாற்றுவோர்
ஓதும் வல்லிபன்
நோயுமொ ழிக்குமே'

ஆலம் விழுதைக் கொண்டு பல் துலக்கப்
பற்கூச்சம், சிதைவு வராது.

SOLANUM TRILOBATUM

Action: stimulant, expectorant, tonic.

Use: Given in cough; prescribed in consumptive cases and in chronic bronchitis.

கொட்டைக்கரந்தை

'கொட்டைக் கரந்தைகளைக்
சூசாம லுண்டவர்க்கு
வெட்டை தணியுமதி
மேகம்போந்-துட்டச்
சொறிசிரங்கு வன்கரப்பான்
ரேற்ருது நாளும்
மறிமலமுந்
தானிறங்கு மால்'

SPHAERANTHUS INDICUS

Action: tonic cooling, depurative, deobstruent, alterative and anthelmintic.

Use: Used against skin diseases, diuretic, and urethral discharge.

கடுக்காய்

'பழமலத்தைப் போக்கும்
பகரி லுடலுக்
கழகுதரும் புத்தி
யளிக்கும்-பழகி
மருங்கடுத்த வாதபித்த
வன்கபத்தைத் தீர்க்குங்
கருங்கடுக்கா
யென்றுளத்திற்கு காண்'

TERMINALIA CHEBULA

Action: astringent and laxative.

Use: Used externally as a local application to ulcers and wounds and as a gargle in stomatitis.

பொற்சீந்தில்

'பொற்சீந்தி லின்கிழங்கு
பொங்கு மதுமேகம்
எச்சுகய ரோகம்
இளைப்புவிடம்-பச்சையாய்
ஓடிரத்த பித்தம்
உயர்சுரங்க ளைக்களையுந்
தேடறிய
மேனிதருஞ் சேர்'

TINOSPORA CORDIFOLIA

Action: alterative, diuretic, aphrodisiac and tonic

Use: Starch from roots and stems. general debility. chronic fevers haemorrhage, jaundice. diabetes mellitus skin diseases. spermatorrhhoea and as a stomachic and tonic in dyspepsia.

குங்கிலியம்

'பெரும்பாடு மேகம்போம்
பேரா துடலில்
அரும்பியபுண் ணுறுமிவை
யல்லால்-துரும்பாம்

தினம் ½ ஸ்பூன் வெள்ளரி விதை சாப்பிட,
சிறுநீர் நன்கு போகும்.

எலும்புருக்கி புண்சீழும்
ஏகும் உலகில்
சலம்பருகுங்
குங்கிலியத் தால்'

SHOREA ROBUSTA

Action: astringent, detergent, expectorrnt, stimulant.

Use: Used in dysentery leucorrhoea and gonorrhoea.

நவீன மூலிகை ஆய்வின் பணி மிகப் பெரியது; மிகவும் கடுமையானது; மிகவும் பொறுப்பு வாய்ந்தது; நேரமும், மனித சக்தியும், அறிவியற் திறனும் பெரிதும் வேண்டுவது.

இதனால் விளையும் ஒப்பற்ற மருந்துகளால் மாந்தர் அனைவரும் பயன் பெறுவர்.

இந்த மூலிகை ஆய்விற்கு, நாமும், நம்மால் இயன்றதை செய்து,மனிதனின் துன்பத்தைத் துடைக்கும் பெரும்பணியில் பங்கேற்போமாக. (முற்றும்)

மணமானவர்கள், தாம்பூலம் தரிப்பது-நல்லது.

புத்தகப் பகுதி :—

எளிய நாட்டுமருந்து முறைகள்

— தேவன் —

தேமல்

குப்பைமேனி இலை அல்லது கீழாநெல்லி இலை கொஞ்சம் எடுத்து சிறிது உப்பு சேர்த்து அரைத்து தேமல் உள்ள இடங்களில் தடவி ஒரு மணி நேரம் சென்றதும் குளிக்கவும். இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்துவர தேமல் மறையும்.

நறுவிலிக் கொட்டையை உலர்த்திப் பொடி பண்ணி எண்ணெயில் குழைத்துப் பூசிவரலாம்.

ஆவாரை வேரை எலுமிச்சம் பழச்சாறு அல்லது மோர் விட்டரைத்துப் பூசிவரலாம்.

கஸ்தூரி மஞ்சளை அரைத்துப் பூசிக் குளித்துவர தேமல் வராது,

நிலவிளா இலை, கச்சோலம், ஏலரிசி, கஸ்தூரி மஞ்சள் இவைகளைச் சேர்த்தரைத்துப் பூசிக் குளித்து வந்தாலும் தேமல் மற்றும் தோல் நோய்கள் வராது.

திப்பிலியைப் பொடி செய்து மூன்று விரலளவு எடுத்து தேனில் குழைத்து ஒரு மாதம் சாப்பிட்டுவர தேமல் தீரும்.

வண்டு கொல்லி என்ற சீமை அகத்தியின் இலையை அரைத்துப் பூசிக் குளிக்கவும்.

படை

பனை மரத்தைக் கூர்மையான கருவியால் குத்தினுல் பால் வடியும். அப்பாலைத் தொட்டுப் பூசிவர படைமாறும்.

பூவரச மரத்தின் காயை உடைக்க மஞ்சள் நிறப்பால் வடியும். அதைப் பூசி வரவும்.

சொரி சிரங்கு

பூவரசம் பூவை அரைத்துப் பூசிவர சொரி சிரங்கு விரைவில் குணமாகும்.

பூவரசம் பட்டை நல்ல முதிர்ந்ததாக எடுத்துக் கஷாயமிட்டுக் கொடுத்து, நல்ல தேங்காய் நெய்யை மேலுக்குப் பூசிவரவும்.

கோவை இலைச் சாற்றையும் பசு வெண்ணெயையும் குழைத்துப் பூசி வரலாம்.

கருஞ்சீரகத்தை நன்ருகப் பொடி செய்து தேங்காய் நெய்யில் குழைத்தும் மேலுக்குப் போட்டு வரலாம்.

அறுகம்புல், மஞ்சள் இரண்டையும் சேர்த்தரைத்துப் பூசி வரலாம்.

தோற்பிணிகளுக்கு பொதுவாய் குப்பைமேனிச் சாற்றில் எள் நெய்கலந்து காய்ச்சி பத்துக்கொரு பங்கு வெண்குங்கிலியத் தூள் கலந்து இறக்கி ஆறவிட்டு போட்டு வரவும்.

வியர்வைக் குரு

சந்தனக்குழம்பை பூசிவர வியர்வைக்குருவின் தொல்லை இராது.

தேங்காய்க் குள்ளிருக்கும் நீரில் சந்தனத்தை இழைத்துப் பூசிவர வியர்வைக்குரு விரைவில் மாறும்.

பனை நுங்கின் நீரும் சிறந்தது. இதையும் வியர்க்குரு மேல் பூசி வரவும்.

விளாமரத்தின் இலைச்சாற்றைப் பூசி வரலாம்.

பப்பாளிப்பால், வெங்காரம், தண்ணீர் இவைகளைச் சேகரித்துக் குழைத்துப் பூசலாம்.

முகப்பரு

புனுகு மேற்பூச்சாகப் போட்டு வர முகப்பரு நீங்கும்.

கடற்சங்கை நீரில் இழைத்துப் பூசிவரலாம்.

தேன் மெழுகையும் கரும்புச் சர்க்கரையையும் குழைத்துப் போட்டு வரலாம்.

முள்ளங்கி விதையை தேனில் அரைத்துப் போடவும்.

நறுவிலி மரத்தின் இலைச் சாற்றைப் பூசிவர முகப்பரு, கொப்புளம் ஆகியவை தீரும்.

கெட்டி மிளகு அல்லது துத்தி வேர்ப்பட்டையை எள் நெய்யில் காய்ச்சி போட்டு வரலாம்.

பாலுண்ணி

மொச்சைக்கொட்டை வெள்ளை நிறமுடையதை நீரில் இழைத்துப் பூசவும்.

மரு

மருவின் அடிப்பாகத்தில் தலைமயிர் அல்லது குதிரைவால் மயிர் கொண்டு இறுக்கிக்கட்ட மரு விழுந்துவிடும்.

ஊதுபத்தியைக்கொளுத்தி அத்தணலால் மருவின் மேல்புறம் முட்களைக் சுருக்கவும், மரு உதிரும்.

சவுக்காரமும் சுண்ணும்பும் கலந்து மருமேல் போடலாம்.

மரு உதிர்ந்த இடம் புண்ணுனால் தேங்காய் நெய் தொட்டுப் போட்டுவர ஆறும்.

வயிற்றுப்புண்ணுக்கு-பிரண்டைத் துவையில் நல்லது.

வெண்படை

கார்போகரிசி, கருஞ்சீரம், கொப்பரைத் தேங்காய் மூன்றையும் தேங்காய் நெய் சேர்த்தரைத்துப் பூசிவர வெண்படையின் நிறம் மாறிவரும்.

வெள்ளைப்பூண்டு, நவாச்சாரம் இரண்டையும் சேர்த்தரைத்துப் பூசிவரவும்.

பித்த வெடிப்பு

நல்ல குளிர்ந்த நீரில் கால்களை அடிக்கடி அலம்பவும், படுக்குமுன் இவ்வாறு கழுவிவிட்டு ஆமணக்கு நெய்யை குளிரத் தடவி அரிசித்தவிட்டை மேலே ஒற்றிக்கொண்டு படுக்கவும். விரைவில் குணமாகும்.

அரச மரத்தின் பால் தடவி வரலாம்.

சேற்றுப் புண்

நீரில் நடப்பதைக் குறைத்து காலையில் எழுந்ததும் விரல் இடுக்குகளில் ஆமணக்கு நெய் தடவிக்சொள்ளவும். படுக்கைக்குப் போகும்போது தேங்காய் நெய் தடவிப் படுக்கவும்.

இலுப்பை நெய் தடவிவர சேற்றுப் புண்கள் விரைவில் ஆறும்.

நகச்சுற்று

மருதோன்றி இலையை அரைத்து வைத்துக்கட்ட குணமாகும். பூசிச் சாய மேற்றிவந்தால் வராமலும் தடுக்கும்.

கரப்பான்

ஆலம் பழுப்பு இலைகளைச் சுட்டுச் சாம்பலாக்கி தேங்காய் நெய் கலந்து பூசி வரலாம்.

நுணு என்ற மஞ்சணத்தி இலைகளை வைத்துக் கட்டி வரலாம்.

குதிக்கள்ளன், காலாணி

செங்கல்லை தீயிலிட்டு பழுக்கக் காய்ச்சி அதன்மேல் எருக்கின் பழுப்பு இலைகளை அடுக்கி காலைச் சூடு தாங்கும்படி அதன் மேல் வைத்து அழுத்தவும். சூடு குறையக் குறைய ஒவ்வொரு இலையாக எடுத்துக்கொண்டு வரவும்.

நெறிக்கட்டு

காக்கண இலையை உப்பு சேர்த்து அரைத்துப் பூசிவரக் குணமாகும்.

காயம்

அறுகன் புல்லை அரைத்துப் பூசிக்கட்ட காயம் விரைவில் ஆறும். அரிவாள் மணைப்பூண்டு இலை அல்லது கிணற்றடிப் பூண்டு என்ற ராணிப்பூண்டின் இலையைக் கசக்கி வைத்தும் கட்டலாம்.

சிறு காயத்தில் காணும் குருதிப் பெருக்கை நிறுத்த இலவம் பிசினைப் பொடி செய்து தூவ

லாம். அறுகன்புல் சாற்றை விட்டாலும் இரத்தப் பெருக்கு நிற்கும்.

புண்

ஈரமான புண்ணுக்கு படிகாரத்தைப் பொரித்துத் தூளாக்கித் தூவலாம். இதையே தேங்காய் நெய் கலந்து வரண்ட புண்ணுக்குப் போடலாம்.

இவ்வாறே வெங்காரத்தையும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இவையன்றி அரசம்பட்டைப் பொடி, மஞ்சட் பொடி, பஞ்சு எரிந்த சாம்பல் இவைகளில் ஏதாவதொன்றை தூவி வந்தாலும் புண்கள் ஆறும்.

கடுக்காய் தோல், தான்றிக்காய் தோல், நெல்லிக்காய் வற்றல் இவைகளைத் தூள் செய்து கலந்து தூவி வரலாம்.

நெடுநாளையப்புண், புரைப்புண்

ஆருத நெடுநாளைய ரணத்துக்கு எருக்கிலையை உலர்த்திப் பொடி செய்து தூவிவர ஆறும்.

புரையோடிய குழிப்புண்களுக்கு வெள்ளைப் பூண்டை அனலில் வாட்டிச் சாறு பிழிந்து அதைவிட்டு வரலாம். இதை திரியில் நனைத்துச் சுருட்டி புரைக்குள் வைத்துக் கட்டிவர நன்மையுண்டாகும்.

சாம்பிராணித்தூள் ஒரு பங்கும் பன்றி நெய் நான்கு பங்கும் உருக்கிக் கலந்து புண்களுக்குத் தடவிவர புண்கள் ஆறும்.

கிருமி உண்டான புண்ணுக்கு கருக்காவாலி இலையை அரைத்துப் பூசிவரவும்.

வேனிற்கட்டி

தேங்காய் நீரில் இழைத்த சந்தனக்குழம்பு பூசிவரவும். அல்லது வெள்ளை அரளி மொட்டு, சூடன், கருஞ்சீரகம் இவற்றை தேங்காய் நெய்யில் காய்ச்சி வைத்திருந்து மேலுக்குப் பூசி வரவும்.

இரத்தக்கட்டு

அடிபட்டதால் ஏற்படும் இரத்தக்கட்டுக்கு கடுகை அரைத்துப் பூசவும்.

காயம் இல்லாத இரத்தக் கட்டுக்கு தேனையும் சுண்ணும்பையும் கலந்து குழைத்துப் பூச நன்று.

வாய்ப்புண்

தேங்காய் அல்லது மணத்தக்காளி இலையை நன்ருக மென்று தின்னவும்.

பசுவின் வெண்ணெயை தடவிவர வாய்ப்புண் விரைவில் ஆறும். ⁂ ⁂ ⁂

கட்டி, வீக்கம்

ஆமணக்கு இலையை ஆமணக்கு நெய் தடவி வாட்டி மேலே போடவும். இதை வதக்கி ஒற்றடமிட்டுப் பின் கட்டிவருவது நன்று.

காய்ந்த இலுப்பைப்பூவை வதக்கி ஒற்றடமிட வீக்கம் குறையும்.

கருஞ்சீரகத்தைப் பசுவின் நீர் விட்டரைத்துப் பூசிவர வீக்கம் குறையும்.

அடிபட்ட வீக்கத்திற்கு பச்சை நெல்லையும் மஞ்சளையும் அரைத்துப் பூசிவரலாம். தேனையும் சுண்ணும்பையும் கலந்தும் பூசலாம்.

கட்டி பழுத்து உடைய அந்தி மல்லி இலையை ஆமணக்கு நெய் தடவி வதக்கிப் போடவும். எருக்கிலையை வதக்கிக் கட்டினலும் கட்டிகள் பழுத்து உடையும். உடைந்தபின் புண்ணுக்குரிய மருந்துகள் போட்டுவர ஆறும். எள் நெய்யும் முட்டை வெள்ளைக் கருவும் குழைத்துப் பூசினல் கட்டி அமுங்கும்.

பல்வலி

சுக்குத்துண்டு, கிராம்பு, காட்டாமணக்கின் பால் இவற்றுள் ஏதாவதொன்றை வலியுள்ள பல்லில் வைத்துக்கொள்ளவும்.

கிராம்புத்தைலத்தை ஒரு குச்சியில் தொட்டு வைக்கலாம்.

நன்னரியின் கஷாயம் அல்லது ஓமத் திராவகம் கொண்டு வாய் கொப்பளிக்கவும்.

பல் துலங்க

காட்டாமணக்குக் குச்சியால் பல்துலக்கி வரலாம். நாயுருவி வேர்கொண்டு பல்துலக்கி வர பற்கள் துலங்கும்.

பல் அரணை

பல் துலக்கும்போது ஈறுகளை நன்ருய் விரலால் அழுத்தித் தோய்த்து வர பல் அரணை ஏற்படாது. (முற்றும்)

மனதை நல்வழிக்கு ஆற்றுப்படுத்தும். ஔவையின் எளிய கருத்துக்களை அருமையான, சுவையான, இந்தச் சிறுகதை மூலம் விளக்குகின்றார், உயர்திரு. மு. பெருமாள் அவர்கள்.

உ
முருகா

மாமலராள் நோக்குண்டாம்

3

"வாக்குண்டாம் நல்லமன முண்டாம் மாமலராள்
நோக்குண்டாம் மேனி நுடங்காது—பூக்கொண்டு
துப்பார் திருமேனி தும்பிக்கையான் பாதம்
தப்பாமற் சார்வர் தமக்கு"
—ஔவையார்

வேலைக்கு வேளையோடு போனால்தானே நம் குடும்பம் வாழும். நான் மட்டும் உழைத்தால் போதுமா? நீயும் நானும் நம் நான்கு குழந்தைகளும் வறுமை வாழ்க்கையை முன்னே விலையில் விலைக்கு வாங்கிவந்து கொண்டுள்ளோமே! நாமிருவரும் உழைத்தால்தானே நம் குடும்பம் நடக்கும். நீ தினம் காலையில் பிள்ளையார் பூஜையில் நேரத்தைச் செலவழித்துவிட்டுக் காலங்கடந்து வேலைக்குப் போனால் பிள்ளையார் படியளப்பாரா என்ன? உன்னைப்போன்று வயல் வேலைக்குப் போனால் பிள்ளையார் பூஜையில் நேரத்தைச் செலவழித்துவிட்டுக் காலங்கடந்து வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் அதிகாலையிலேயே போய் அதிகக்கூலி பெற்று வருகின்றார்களே! கணேசர் பூஜையில் காலங்கடத்திவிட்டு குறைந்த கூலிதான் கொண்டு வருகின்றாய்! வசதியுள்ளவர்கள்தான் விநாயகர் பூஜை செய்ய வேண்டும்.

வக்கற்ற நமக்கு வேலைதானே திக்கு. இனி இந்த விநாயகர் பூஜையே வேண்டாம் என்று கோபத்துடன் கூறிவிட்டுக் கோவிந்தன் வண்டியைப் பூட்டிக்கொண்டு வாடகைக்காக ஓடினான்.

இரவு வந்த தன் கணவரிடம் இதமாகப்பேசி உணவுகொடுத்து விட்டுத் தானும் உள்ளதை உண்டுவிட்டுப் பின் தாங்கள் விநாயகர் பூஜையை வேண்டாம் என்று தடுக்காதீர்கள். நம் குடும்ப நன்மைக்காகத்தானே தினம் மனமுருகிப் பிள்ளையார் பூஜையைச் செய்துவிட்டு அவசரமாகக் கூலிவேலைக்கும் ஓடிப் போகின்றேன். இன்று இல்லாவிட்டாலும் பிற்காலத்திலாவது பிள்ளையார் கருணையால் லட்சுமி



கடாட்சம் உண்டாகும். பக்தியோடு பூஜை புரிந்து வந்தால் நாம் செல்வசக்தியும், இறுதியில் முக்தியும் பெறுவோம். ஒரு சுவாமியார் எங்கள் ஊரில் வந்து பிரசங்கத்தில் விநாயகர் பூஜையின் முக்கியத்தைப்பற்றி விளக்கமாக உரைத்தார் என்றுள் பொன்னரசி.

சாமியாராவது—கீமியாராவது. போடி பைத்தியமே! அந்த சாமியாருக்கும் வேலையில்லை. உனக்கும் வேலையில்லை. பிள்ளையாரை எடுத்து மூலையில் மூடி வைத்து விடு. நமக்கு இப்போது வயிற்று பிழைப்புதான் முக்கியம். வயிற்றுப் பூஜையை முதலில் பார்.

சரி. நீங்களாவது சிறிது நேரம் பூஜையை செய்யுங்கள். நான் அதிகாலையிலேயே கூலிவேலைக்குப் போகிறேன்.

என்ருல் முடியாது.

அப்படியானுல் குழந்தைகளில் மூத்தவனுவது கணேசர் பூஜை செய்யப் பழக்கி விடட்டுமா ?

அதெல்லாம் வேண்டாம். என்று எழுந்து பிள்ளையார் விக்கிரகத்தை எடுத்து மூடிமறைத்து அட்டத்தில் வைத்து விட்டான் கோவிந்தன்.

பொன்னரசி பெரும் மனவேதனையில் கண்ணீர்விட்டுக் கலங்கினுள். கணவன் கோபத்துக்கு அஞ்சி வினையில் விளைந்த இந்த வில்லங்கத்தை விக்கின விநாயகப் பெருமானே! தேவரீர் தான் விலக்கியருள வேண்டும். தன் கணவரைத் திருத்த வேண்டும்

என்று மனதுக்குள் தியானம் புரிந்தாள்.

மறுநாள் அதிகாலையில்எழுந்து அவசரமாக குளித்துவிட்டு, தாம் தினம் செய்யும் விநாயகர் பூஜையை மனதிற்குள்ளாகவே செய்யலானுள். மனதில் விநாயகப் பெருமான் திருவுருவைப் பிரதிஷ்டை செய்து, அபிஷேகம், அர்ச்சனை, ஆராதனை முதலான வைகளைச் செய்து பிரார்த்தனை செய்துகொண்டேகூலிவேலைக்கு விரைந்துசென்ருள் பொன்னரசி. பூசலார் நாயனுரைப் போன்று மனதில் பூஜை புரிந்தாள்.

காலை எட்டுமணிக்கெல்லாம் மழையில் நனைந்துகொண்டே வீடுதிரும்பினுள். மழை நின்ருல் வேலைக்கு வருக. வயலில் தண்ணீர் நிரம்பி வழிகின்றது. மழை நின்று மூன்று நாட்கள் கழித்து வேலைக்கு வாருங்கள் என்று அனுப்பிவிட்டதாகச் சொன்னுள்.

கொட்டும் மழையினுல் கோவிந்தனும் வாடகை கிடைக்காது என்று வருந்திக்கொண்டே வீட்டில் கவலையோடு குந்திக் கிடந்தான். ஐயோ! பகலில் கஞ்சியுள்ளது. இரவு ஆறுபேர்கள் வாயைத்திறக்க வேண்டுமே உணவுக்கு. இரண்டு பேருமே வேலையில்லாமல் வீட்டில் கிடக்க நேர்த்துவிட்டதே! இரவுபொழுது போகவேண்டுமே! குழந்தைகள் பசிதாள மாட்டார்களே! என்ன செய்வேன்! கையில் காசுமில்லை. கடன்கொடுப்பார் யாருமில்லையே என்று கவலையிலாழ்ந்தான். அன்ருடம் உழைத்து வந்தால் தான் ஆகாரம். அன்று இரவு தன் பங்குக் கஞ்சியை பகலில் குடிக்காமல் எடுத்து வைத்திருத்ததை நான்கு குழந்தைகட்கும் பகிர்ந்து கொடுத்து படுக்கவைத்தாள். பொன்னரசி பட்டினியோடு படுத்தாள். வயிறு உணவை விரும்பி வாடியது. மனம் மகாகணபதிப் பெருமானைத் தியானித்து அவரருளைத் தேடியது. உணவில்லாமையில் உறக்கம் வரவில்லை. உறக்கம் வராமையில் உள்ளம் சோரவில்லை. வீணுக உறங்குவதைவிட விநாயகப் பெருமானை தியானம்புரிவது வீணல்லவே என்று கருதி ஓம் காம் சிவ கணேசாய நம என்று விநாயகப் பெருமாள் மூலமந்திர ஜபம் செய்தாள் இரவெல்லாம். மறுநாள் காலை எழுந்து கூலி வேலைத்தேடி புறப்பட்டாள்.

கூட வேலை செய்யும் குப்பம்மாள் வேலைக்குப் பெண்ணுள் வேண்டுமாம் நாமிருவரும் போவோம் வாடி என்று அழைத்

துச் சென்றுள். மாலையில் கூலிப் பணமும், கோயில் பிரசாதமும் கொண்டுவந்து குழந்தைகட்கும் கணவருக்கும் கொடுத்து தானும் உண்டு மகிழ்ந்தாள். மறுநாள் மழை. வெளியில் போக முடிய வில்லை. மீண்டும் பட்டினி. இங் ஙனம் ஒருமாதம் ஒருநாள்வேலை. மூன்றுநாள் வேலையில்லாத திண் டாட்டம். மாறி மாறி துன்பங் கள். பசியால் வருந்துவதுமாக நேரலாயின.

கணவன் கோவிந்தன் கவலை பெரிதாகி நொந்து கண்ணீர் கலங்கி ஏன் இப்படி கூலி வேலை களும் கிடைக்காமல் பட்டினி யால் வாடும் கஷ்டகாலம் வந்து விட்டதே! என்று இரவு வெகு நேரம் தூக்கமில்லாமல் கலங் கினுன். ஆழ்ந்து சிந்தித்தான். ஒருவேளை அந்த விநாயகரை அட்டத்தில் வைத்து விட்டு பூஜையை தடுத்துவிட்டானே! அதனுல் வந்த துன்பமாகஇருக்க லாமா? அன்று முதல்தானே நம் குடும்பம்வேலையில்லாமல்வருந்தி வாட நேர்ந்துவிட்டது போலும்! காரணம் அதுவாகத் தான் இருக் கும் என்று முடிவுக்கு வந்தான்.

அதிகாலையில் எழுந்தான். தானும் மனைவியுமாக விநாயகர் பெருமான் வழிபாட்டை செய்து முடித்து கூலிவேலைக்குப்போவது என்று எண்ணம் எழுந்தது மன தில். உடனே பொன்னி! இனி நீ வழக்கம் போல் விநாயகர் வழிபாட்டை உன் விருப்பப்படி செய்வாயாக. நானும் மலர் எடுத்து வந்து மாலை தொடுத்து தருகிறேன். பின்னர் நாம் வேலையை நாடிச் செல்வோம். விநாயகப் பெருமான் அருள் செய்தாலும் சரி. இல்லையா னுலும் சரி. நாம் மட்டும் நன்றிக் கடமையாகத் தினம் பூஜை செய்து வருவோமாக.

கடவுளை வழிபட வேண்டியது நமது கடமையாகும். அதை அறியாமையில் தடுத்தது என் தவருகும். பாவமும்கூட என்று கூறி, பூஜைக்காகப் பிள்ளையாரை எடுத்து வைத்தான். கூடத்தில். பொன்னரசிக்கு பொங்கி வழிந் தது ஆனந்தம். கணவரைத் திருந்த வைத்த கணபதிப் பெரு மானே! கோடி கோடி நமஸ் காரம் தேவரீர் திருவடிகட்கு என மனமகிழ்ந்து போற்றி பூஜையை மிக உற்சாகமாகச் செய்ய முற்பட்டாள்.

கணவனுர் அநேக மலர்களை எடுத்துவந்து அழகான மாலை கள் கட்டிக் கொடுத்ததை கண் குளிர கணேசப் பெருமானுக்கு

அணிவித்து கசிந்துருகி வழிபட்டாள்.

உடனே இருவரும் மன மகிழ்ச்சியோடு வேலைக்குப் புறப்பட்டார்கள். மழை வந்து அன்றும் அவர்களைத் தடுத்தது. இருப்பினும் இருவரும் கணபதிப் பெருமானை எண்ணிய வண்ணமாகத் துணிந்து வேலைக்குப் புறப்பட்டார்கள். வண்டிக்கு வாடகை வந்து கிடைத்தது. பொன்னரசிக்கும் கூலி வேலை கிடைத்தது. அன்று அதிக வருமானத்தோடு மாலையில் இருவரும் வீடுதிரும்பினர். குழந்தைகட்குப் பட்சணமும், கணேசப் பெருமான் பூஜை நிவேதனத்துக்காகப் பழம், புஷ்பம் வெத்திலை பாக்கு வத்தியும் வாங்கி வந்தனர். இருவருக்கும் என்றுமில்லாத மகிழ்ச்சி.

வரவர வருமானமும் அதிகரித்தது. விநாயகர் வழிபாடும் வளர்ந்தது. இருவரும் ஒரு அரிசி மண்டியில் கூலிவேலைக்கமர்ந்தனர் பொன்னரசி திறமை நேர்மையால் வியாபாரம் வளர்ந்து விருத்தியடைந்து வந்தது. மண்டி முதலாளி மிக்க மகிழ்ச்சியடைந்தார். மில் நூதன முறையில் அமைத்தார். மிகப் பெரிய முதலாளியாகிவிட்டார். சிறிய வியாபாரியாக இருந்த அவர், பொன்னரசியின் அதிர்ஷ்டத்தால் தான் பெரிய மில் முதலாளியாகி லட்சுமி கடாட்சம் பெருகிவிட்டதாக எண்ணி பொன்னரசியை கூலியாக எண்ணுமல் மகாலட்சுமி அம்ஸமாகவே மதித்தார்.

பொன்னரசியின் பெயரால் ஒரு தனி மில் அமைத்து வியாபாரம் துவக்கினுர். சில நாளில் பெரிய ஏற்றுமதி வியாபாரமாக வளர்ந்து நடந்தது. முதலாளி மிக்கஆச்சர்யப்பட்டார்! உடனே நன்றியுணர்வுடன் பொன்னரசியை ஒரு பங்குதாரராகச் சேர்த்து விட்டார். கணவன் கோவிந்தனும் தன் மனைவியின் அதிர்ஷ்டத்தைப் பார்த்து ஆச்சர்யப்பட்டதோடு,பொருமையும் கொண்டான்.

வியாபாரம் வளர்வது போன்று வீட்டில் பொன்னரசியின் விநாயகர் பூஜையும் மிக விமர்சையாக வளர்ந்து வந்தது. வீடு பங்களாவாக வளர்ந்தது. நிலம் வயல்கள் நிறைந்து விட்டன. பொன்னரசியின் பூஜை முடிய தினம் மூன்று மணி நேரமாகும். அதன் பிறகு மில்லுக்குத் தானும் கணவரும் காரில் செல்வார்கள்.

அன்று விநாயகர் சதுர்த்தி விழா. ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் பஜ கணேசம்! பஜ கணேசம்! பஜகணேசம்! பஜ பஜே! என்று சேர்ந்தார்ப் போல் பஜனை

வயிற்றில் கீரைப்பூச்சி இருக்கிறதா? சுண்டைக்காய், வேப்பிலை துவையல் வாரம் 2 நாட்கள் சாப்பிடுங்கள் ஒழியும்.

பாடி யாடி மகிழ்கின்றனர். பின்னர் பல்லாயிரக்கணக்கான மக்கள் பசியாற அன்னதானம் நடக்கின்றது. இரவு விநாயகப் பெருமானுக்கு விசேஷ அபிஷேக ஆராதனைகள், அலங்காரங்கள் அர்ச்சனை பாராயணம் நிகழ்ந்தன. விநாயகப் பிரபாவம் என்னும் விரிவுரையை அறிஞர்கள் விளக்கினர்.

மில் முதலாளி மன்னூர்சாமியும் வந்து கண்டு களித்துப் பொன்னரசியின் மகாகணபதி பக்தி வழிபாட்டையும் எண்ணி அதிசயித்து! மகிழ்ந்து போற்றினர்.

இவ்வளவு வைபவமும் விநாயகப் பெருமான் விசேஷ விழாவும் கோயிலிலா நடந்தன பொன்னரசியின் பெரிய பங்களாவில்தான். மன்னூர்சாமி மனதிற்குள் கூலிவேலைக்கு வந்த பொன்னரசியம்மைக்கு இவ்வளவு உயர்வும், நமக்கும் பெரிய மகாலட்சுமி கடாட்சமும் உண்டானது, இந்தம்மாளின் மன உருக்கமான விநாயகப் பெருமான் வழிபாட்டினுல் வந்த வாழ்வுதான்; என்று இங்கு கண்டேன். இதனுல் நாமும் நம் நாஸ்திகக் கொள்கையை மாற்றிக்கொண்டு மகா கணபதிப் பெருமானை மனதார உருக்கமுடன் வழிபடுவது மிகவும் நல்லது என்று முடிவு செய்தார்.

சகோதரி பொன்னரசியே! தங்களை நான் ஒரு மகாலட்சுமியாகவே மதிக்கின்றேன் என்

---

* சிக்கலோ சிக்கல்! மலச்சிக்கல்; காரணம் என்னய்யா! ஓயாமல் தின்பது; காலம் தவறி உண்பது, கொடுத்த உணவை மறுக்காது கொட்டிக்கொள்வது! இதனுல், சிரண உறுப்புகள் ஸ்டிரைக் செய்து, வாய்வுத் தொல்லை ஏற்பட்டு, மலக்குடலில் நார்ப்பொருள் உற்பத்தி குறைந்து மலம்—சிக்கி, மலச்சிக்கலாகிறது.

என்ன செய்யலாம்?

மணத்தக்காளி, முருங்கை, அரைக்கீரை, பொன்னுங்கண்ணி போன்ற கீரை வகைகளில் ஏதாவதொன்று வாங்கி சமைத்து 1 கப் அளவு சாப்பிடுங்கள். பழங்கள், உலர்ந்த பழங்கள் போன்றவற்றை அடிக்கடி சாப்பிடுங்கள். வாக்கிங் செல்லுங்கள். தினம் எட்டு குவளை நீர் பருகுங்கள். மலச்சிக்கல்—அற்றுப் போகும்.

'பரக்...பரக்...'

'என்ன, பேன் கடிக்கிறதா?... வெந்தயத்தை நீரில் ஊற வைத்து அரைத்து வாரம் 1 நாள் தலைக்குத் தேய்த்து 10 நிமிடம் ஊறிய பின் ஸ்நானம் செய்து வர பேன் ஒழியும்.

சிந்தையில். நான் ஒரு சாதாரண சிறிய அரிசிமண்டி வியாபாரியாக இருந்தேன். தாங்கள் என் மண்டிக்கு கூலிவேலைக்காக வந்த அதிர்ஷ்டம் இன்று என்னை ஒரு பணம் நிறைந்த பிரபுவாக உயர்த்தி விட்டது. தங்களையும் பெரிய பணம் குவிந்த நிலையில் உயர்த்திவிட்டது என்னை ஒரு பெரும் ஆச்சர்யமடையச் செய்து விட்டதம்மா! இவ்வளவுக்கும் முதற்காரணம் விநாயகப்பெருமானைத் தாங்கள் மிக்க உருக்கமுடன், பக்தியுடன் வழிபட்டு வந்துள்ளதுதான் என்பதனை இன்று நன்ருக உணர்த்து விட்டேன். நான் நாஸ்திக எண்ணமுள்ளவன் தான். பூவோடு சேர்ந்த நாறும் மணம்பெற்றது போன்று பணமும், நல்ல மனமும் அடைந்து விட்டேன். எனவே அன்புடன் என்னையும் ஒரு ஆஸ்திகனுகத் தங்கள் உண்மையில் உயர்த்திவிட்டதற்காக மிக்க நன்றி நிறைந்த வணக்கத்தை அறிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

தயவு செய்து நாளை காலையே ஒரு விநாயகர் விக்கிரகம் கொண்டுவந்து என் வீட்டில் தங்கள் பொன்னுன கரத்தால் பிரதிஷ்டை செய்து பூஜையை ஆரம்பித்து. என்னையும், என் குடும்பத்தையும் மாமலராள் நோக்கத்தால் உய்யவைக்க வேண்டுகின்றேன் என வேண்டினுன் மன்னுர்சாமி.

அவ்வண்ணமே மறுநாள் மன்னுர்சாமி இல்லத்தில் சென்று ஒரு சிறு விநாயகப் பெருமான் விக்கிரகப் பூஜையை அமர்த்தி வழிபடும் முறைகளையும் செய்து வைத்து வழிகாட்டி மகிழ்ந்தாள்.

பொன்னரசி தனக்கு மாமலராள் கடாட்சம் மிகுந்து செல்வம் குவிந்திருப்பதை எண்ணி மமதை ஒருசிறிதும் அடையாமல் மேலும் மேலும் மனமுருகி மகா கணபதிப்பெருமானை எப்போதும் தியானித்து வழிபட்டு, இருக்கும் செல்வத்தை ஏழை எளியவர்கட்குப் பயன்படுத்தி இன்புற்று வாழ்ந்தாள். ஒரு நாஸ்திகரை ஆஸ்திகரமாக மாற்ற உதவிய விநாயகப் பெருமாள் கருணையை உவந்து போற்றி உள்ள முவந்தாள்.

இரவு 12 மணி... 'சர்ர்ர்' என்று சத்தம். திரும்பிப் பார்த்தால், 5 வயது குழந்தை படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்து விட்டான். தினம் இப்படியா...இதனைத் தடுக்க என்ன செய்யலாம். சுத்தமான தேன் 2 ஸ்பூன் படுப்பதற்குமுன் சாப்பிடக்கொடுங்கள் சிறுநீர் கழிக்கமாட்டான்.

புத்தகப் பகுதி :

பிராணாயாமம்

— டாக்டர் இரா. மாணிக்கவாசகம் —

சித்தர்கள், சித்தமே அணைத்துப் பொறிபுலன்களின் இயக்கத்திற்குக் காரணம் என்பதை உணர்ந்தவர்கள். இச்சித்தம் நெறிப்படுத்தப் படுமேயானல் பொறிபுலன்கள் நெறிப்படுத்தப் படும். ஆதலின் சித்தத்தின் இயக்கம் வாயுவின் இயக்கத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது என்பதை கண்டனர். இதனைத் தெளிவாகக் காலத்தால் பிற்பட்ட சித்தர் இலக்கியங்களாகக் கருதப்படும் சிவயோக சாரம், நிஜானந்தபோதம் முதலிய நூல்கள் குறிக்கின்றன.

வாயு என்னும் சொல்லுக்கே இயங்குவது எனப் பொருள் கூறுவர். உள்ளும் புறமும் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் 'வாசி' எனப்படும் வாயுவைக் கட்டுப்படுத்துவது என்பதே பொருத்தமாக உள்ளது.

குளத்தின் அலைகள் அடங்கிய பின் அதன் மேல்புறம் தெளிவடையின் அடியில் இருக்கும் பொருள்கள் தோன்றுவன போலச் சலனமில்லாச் சித்தத்தில் சிவம் தோன்றுவது என்பதே இதனால் விளங்கும் உண்மை.

'முறைமையாம் பிராணனோ
டபானன் வியானன்
மூர்க்கமா முதானனொடு
சமானன் நாகன்
திறமையாங் கூர்மனொடு
கிருக ரன்ருன்
தேவதத் தனோடு
தனஞ்சய னுமாகும்
பிறமையா மிதன்பிரிவு
பிராண வாய்வு
பெருமூலா தாரத்தின்
கட்டோன் றித்தான்
உறமையா ம்சபைபெறு
மந்தி ரத்தால்
ஓங்கார முதலெழுத்தை
யுன்னித் தானே'

இப்பாடல் வாயிலாகப் பத்து வாயுக்கள் யாவை என விளங்கும்.

பிராணன் : உண்ட உணவைச் சீரணமாக்கும். அத்துடன் உடலுள் நிலைக்கப் பெற்ருல் மூப்பு இல்லை.

அடிபட்ட ரணங்களுக்கு அறுகம்புல் அரைத்துக் கட்டலாம்.

அபானன்: மலத்தையும் நீரையும் கழிக்கும். ஆசன வாயைச் சுருக்குதல், அன்னசாரத்தை உறிஞ்சுதல், ஆகிய தொழில் செய்யும்.

வியானன்: உடலின் உறுப்புகளை நீட்டல், முடக்கல் ஆகியவற்றைச் செய்யும். அன்னசாரத்தை உடலின் பகுதிகட்குக் கொண்டு ஊட்டும்.

உதானன்: வயிற்றின் செரிமானத்தைச் செய்து அன்னசாரத்தைப் பிரிக்கும். மேலும் இச்சாரத்தை வெளிப்படுத்தலும், கலக்குதலும் செய்யும்.

சமானன்: ஏனைய வாயுக்களைக் கட்டுப்படுத்தும். அறுசுவைகளையும், நீரையும், அன்னத்தையும் உடலெங்கும் ஒரே சீராகப் பரவச் செய்யும்.

நாகன்: பாடும்படிச் செய்வதும், கண்களை விழிப்பிக்கச் செய்வதும், சிமிட்டுவித்தலும், மயிர்களைச் சிலிர்க்கச் செய்தலும் இதுவே.

கூர்மன்: கொட்டாவி விடல், வாயை மூடல், காட்சிகளைக் காணச் செய்தல், கண்ணீர் பாயச் செய்தல் முதலியன செய்யும்.

கிருகரன்: செரிமான நீர்களைச் சுரக்கச் செய்து, பசிவேகத்தைக் கட்டும். மேலும் இருத்தல், போதல், தும்மல், இருமல் முதலியன உண்டாக்கும்.

தேவதத்தன்: சோம்பலை முறித்து முயற்சியுண்டாக்கும். சண்டையிடல், அடித்தல், வன்மையாய்ப் பேசுதல், கோபத்தை உண்டு பண்ணுதல், ஒன்றைத் தீர்மானித்தல் ஆகியவை இதன் செயல்கள்.

தனஞ்சயன்: ஒலியைப் பிறப்பிக்கச் செய்யும். உடல் இறந்த போது ஏனைய வாயுக்கள் எல்லாம் உடனே சோர்ந்துவிடும். ஆனால் தனஞ்சயன் மூன்றுநாள் வரை இருந்து பிணத்தின் தலை வெடித்த பின்பே மறையும். இவ்வாறு தச வாயுக்கள் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு செயலுக்குக் காரணமாகும். இவற்றில் பிராணன் அனைத்து வாயுக்களின் இயக்கத்திற்கும் காரணமாகும். இவ்வுயிர்க்காற்று அல்லது பிராணன் என்னும் சத்து உடலைவிட்டுப் போய்விடுமேயானால் உடல் உணர்விழந்து பிணம் என்னும் பெயர்பெறும். எனவே இப்பிராணனை இவ்வுடலைவிட்டு நீங்கா நிலையில் கட்டுவதே உண்மையில் பிராணாயாமம் என்னும் சொல்லுக்குப் பொருளாகும். ஆனால் காலப்போக்கில் இவ்வுண்மை மறைக்கப்பட்டு இதற்கு

அடிப்படையான மூச்சுப் பயிற்சியையே பிராணுயாமம் எனக் கூறப்பட்டது - கூறப்பட்டு வருகின்றது.

பிராணுயாமம் என்னும் மூச்சுப் பயிற்சியில் மூன்று நிலைகள் உள்ளன. அவை பூரகம், கும்பகம், ரேசகம் என்பன. மூச்சை உள்ளிழுக்கும் முறை பூரகம் எனவும், வெளிவிடும் முறை ரேசகம் எனவும், இவ்விரண்டுக்கும் இடையில் உள்ள தங்கும் நிலை கும்பகம் எனவும் கூறப்படும்.

இடப்பக்கமும் வலப்பக்கமும் இருக்கும் இரண்டு நாசிகளிலும் மாறி மாறி மூச்சுக்காற்று செல்லுவதும் வருவதுமாக இருக்கும். இதனை முறையே இடகலை, பிங்கலை என்பர். இடப்பக்கம் பூரகம் செய்தால் வலப்பக்கம் ரேசகமாகும். இவ்வாறு 5 நாழிகைக்கு (1 நாழிகை-24 நிமிஷம்) ஒரு முறை இவை தம் போக்கு மாறி வரும். இடகலையைச் சந்திரகலை எனவும், பிங்கலையைச் சூரியகலை எனவும் சித்தர் இலக்கியங்களில் குறிக்கப்படும். இவ்விரண்டுக்கும் இடையே உள்ள நிலை சுழுனை அல்லது சுழுமுனை எனப்படும். இதனை அக்கினி கலை எனக்குறிப்பர்.

‘இடகலை பிங்கலை என்னத்தைச்
சொல்லலாம் சிங்கி-அது
இடகலை சந்திரன் பிங்கலை
சூரியன் சிங்கா’
‘சந்திரன் சூரியன் ஒன்ருன
தெவ்விடம் சிங்கி-அது
கலையும் பொருந்து நடுச்சுழு
முனையே சிங்கா.’

எனவரும் ஞானரத்தினக் குறவஞ்சி (56, 88) பாடல்களால் இதனை அறியலாம்.

‘ஏறுதல் பூரகம்
ஈரெட்டு வாமத்தால்
ஆறுதல் கும்பம்
அறுபத்து நாலதில்
ஊறுதல் முப்பத்
திரண்டதி ரேசகம்
மாறுதல் ஒன்றின்கண்
வஞ்சக மாமே’
—தி. ம. 550

இத்திருமந்திரப் பாடலின் மூலம் இம்மூன்றினைப் பற்றியும் தெளிவாக அறிய முடிகிறது. மூச்சை இழுப்பது பூரகம்; இதனை 16 மாத்திரை நேரம் இழுத்தல் வேண்டும். உள்ளே நிறுத்துவது கும்பகம்; உள்ளிழுத்த காற்றை 64 மாத்திரை நேரம் கும்பிக்கவேண்டும். வெளிவிடல் இரேசகம்; கும்பித்த காற்றை 32 மாத்திரை நேரம் வெளிவிடல் வேண்டும்.

இயல்பாக மூச்சுக்காற்று 12 அங்குலம் உள்ளே சென்று 8 அங்குலம் வெளிப்படும் என்பர்.

‘பிராணுயாமம்’ செய்ய உதவும் மூலிகைகள், கரிசலாங்கண்ணி, வல்லாரை, சீந்தில்.

'கூடம் எடுத்துக்
குடிபுக்க மங்கையர்
ஓடுவர் மீளுவர்
பன்னிரண் டங்குலம்
நீடுவர் எண்விரல்
கண்டிப்பர் நால்விரல்
கூடிக் கொளிற்கோல
அஞ்செழுத்தாமே.'

—தி. ம, 557

எனவரும் திருமந்திரப் பாடலால் இதனை அறியலாம்.

பிராணயாமம் செய்யும்போது சூரிய சந்திர கலைகளில் பிராணன் செல்லுங்கால் பிருதிவி, அப்பு, தேயு, வாயு என்னும் நான்கு தத்துவங்களும் விலகிப் பிராணன் ஆகாயத்தத்துவத்தை அடையும். அச்சமயத்தில் சுவாசம் தானுகக் குறைந்துவிடும்.

1	அங்குலம் குறைந்தால்	—	உலக இச்சையினின்று சுவாதீனப்படுவான்.
2	,, ,,	—	மனம் ஆனந்திக்கப்பட்டு ஞானச்செல்வனுவான்.
3	,, ,,	—	விவேகியாவான்
4	,, ,,	—	தூரதேசத்தில் நடப்பன சொல்வான்.
6	,, ,,	—	ஆகாசத்தில் உள்ள அனைத்தும் கண்டுணர்வான்
7	,, ,,	—	காயசித்தி பெறுவான்.
8	,, ,,	—	அணிமா ஆகியசித்திகள் பெறுவான்.
9	,, ,,	—	நவ கண்டங்களிலும சஞ்சரிப்பான்.
10	,, ,,	—	ஒரு தேசத்தை விட்டு மற்றொரு தேசத்தில் பிரவேசிப்பான்.
11	,, ,,	—	தனது ஆன்மாவைக்கண்டு வசனிப்பவன்.
12	,, ,,	—	அடங்கும் சுவாசமானது

உதித்த இடத்திலேயே சுழன்று கொண்டிருக்கின்றபடியால் அந்தப் பரமயோகி நெடுங்காலம், அன்னபானுதிகளை நீக்கி உலக இச்சையற்றிருப்பான்.

இவ்வாறு சிவயோக சாரம் எனும் நூல் கூறுகிறது. மனிதர் விடும் சுவாசம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு குறையுமோ அவ்வளவிற் கவ்வளவு வயது ஏறிவரும் என்பதும் புலனுகிறது. ‘நடக்கும் போது 24 அங்குலமும், ஓடும் போது 42 அங்குலமும், தூங்கும் போது 50 அங்குலமும், போகத்தின் போது 60 அங்குலமும் வெளிப்படும். எனவே இயல்பாக 12 அங்குலம் வெளிப்படும் மூச்சானது இவ்வளவு நெடிது கழியுமேயானுல் ஊறு நேர்வது உறுதி. ஆதலின் யோகியர் பிராணப் பயிற்சியால் அங்குலங்களை குறைத்ததோடன்றி அவை மிகுந்தோடக் காரணமான ஆகாரம், மைதுனம், நித்திரை முதலிய வற்றையும் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்று கூறியுள்ளனர்.’

‘நம்மை நஷ்டஞ் செய்வன நான்கு. அவையாவன ஆகாரம், மைதுனம், நித்திரை, பயம் ஆகிய இந்நான்கிலும் அதிக ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும். இந்த நான்கினும் முக்கிய மானவை ஆகாரம், மைதுனம் ஆதலால் இவ்விரண்டிலும் அதனிலும் அதிக ஜாக்கிரதையோடு இருக்க வேண்டும். இந்த இரண்டிலும் முக்கியமானது மைதுனம். ஆதலால் இந்த விஷயத்தில் எல்லாவற்றைப் பார்க்கிலும் அதிக ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். அவ்வாறு இராவிடில் தேகம் அதிசீக்கிரத்தில் போய் விடும். பின்பு முத்தியடைவது கை கூடாது. முத்தியடைவதற்கு இம்மானிட தேகமே தக்கதாயும் வேறு தேகத்தாலடைவது அரிதாயும் இருப்பது ஆதலால் எவ்விதத்திலாயினும் தேகம் நீடித்திருக்கும்படி பாதுகாத்தல்வேண்டும். இவ்வாறு இராமலிங்க அடிகள் கூறுகிருர்.

இங்ஙனம் வெளிச்செல்லும் மூச்சுக்காற்று குறைந்துகுறைந்து இறுதியில் உள்ளேயே சுழலத் தொடங்கும். உள் சுழற்சியால் வெப்பமடைந்து மூலாதாரத்தில் பாம்பு வடிவில் உறங்கிக்கொண்டிருப்பதாகக் கூறப்படும் குண்டலி அல்லது குண்டலினி என்னும் அருவுருவச்சக்தியை எழுப்பும். குண்டலியும் அடியுண்ட நாகமென ஓசையுடன் எழும். இவ்வாறு எழும் குண்டலி ஆறு ஆதாரங்களிலும் பொருந்தி இறுதி ஆதாரமான சகஸ்ராரத்தில் சென்று அமுதாகமாறிக்

சுத்தமான, புளிக்காத தென்னங்கள் வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும்.

கீழே வரும். யோகியர் நாவை மடித்து இதனைச் சுவைப்பர்.

சிற்சபை, விந்து, முச்சுடர், முச்சந்தி, சபாத்துவாரம், மணி மேடை, நெற்றிக்கண், கபாடம் என இராமலிங்கஅடிகளால் ஆங்காங்குக் குறிக்கப்படுவதும்; சுழுமுனை, சூன்யப்பகுதி, பிரமரந்திரம், மகாமேரு, மயானம், சாம்பவி என மற்றைய சித்தர்களால் குறிக்கப்படுவதும் ஆகிய புருவ நடுவில் செலுத்த, மத்திய பாகத்தில் சோமசலம், மதியமுது, அருளமுது, கரவாப்பால், காயாப்பால் அமிர்தம், மாங்காய்ப்பால் எனச் சித்தர்கள் பலர் பலவேறு பெயர்களில் குறிக்கும் சந்திர அமுது ஒழுகும். உச்சியிலே பிச்சையெடுத்தல் என்னும் குழூஉச் சொல்லால் இதனைக் குறிப்பர்.

மேல் நோக்கிச் செல்லும் குண்டலினி நடுநாடி வழியாகச் செல்லும். நாடி சுத்தமற்று இருக்குமேயானுல் குண்டலினி மேலேருது. ஆதலின் அச்சத்தி மேலேற நாடி சுத்தம் இன்றியமையாத முதல்படியாகவிளங்குகிறது. பிராணுயாமம் என்னும் மூச்சுப் பயிற்சியே குண்டலினியை எழுப்புவதற்கும், நாடி சுத்தத்திற்கும் காரணம். ஃ ஃ

உணவே மருந்து! மருந்தே உணவு!

அமரர் 'மூலிகை உலகின் வாரியார்' கண்ணப்பர்

இப்படிச் சொன்னல் இந்தக் காலத்தில் வாழும் சிலருக்கு ஐயப்பாடு எழக்கூடும்! என்னடா இது, மருந்து என்ருல் ஊசிமருந்து, மாத்திரை, டானிக் மருந்து என்றெல்லாம் கூறப் பட்டதை உணவுடன் எப்படி சேர்க்க முடியும்?—என்று நினைப் பார்கள். ஆமாம் இவர்கள் காலத்தில் மருந்தும் உணவும் பிரிந்து விட்டது!

முன்னேர்காலத்தில் 'உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு' என்று ஒன்றியங்கி வந்தது. நாகரீக முன்னேற்ற மில்லாத, அன்னி யர் கலப்பு இல்லாத காலம்! நம் முன்னேர்கள் இயற்கையோடு இணைந்து காலம் கடத்தியதால் ஆரோக்கியமாகவும் தீர்க்காயு சும் பெற்று வாழ்ந்து வந்தனர் என்ருல் மிகையாகாது. எப்படி உணவு மருந்தாகும்? என்று இந்தக்காலத்தில் சர்வசாதாரண மாக கேட்பர். மேற்கோளாக ஒன்றுகூறலாம். இரண்டு நாளாக ஒரே தலைவலி, ஜலதோஷம், தும் மல் ஆகியவைகளால் அவதிப் பட்டவர் நகரவாசி ஒரு டாக்ட ரிடம் காட்டுவார். அவரும் பரி சோதனை செய்த பின்பு ஒரு ஊசியோ மாத்திரையோ, கொடுத் தனுப்புவார். ஆனல் இதே வியாதிக்கு—தலைவலி தும்மலை நிறுத்த ஒரு கொம்பு மஞ்சளை ஆமணக்கு எண்ணை தோய்த்து சுட்டு அதில் வரும் புகையை மூக்கில் உறிஞ்சுவார்கள். காலை யில் எழுந்தவுடன் பல் துலக்கிக் கொண்டு ஆண்டவனை நினைத்து துளசி இலையை நான்கு பறித்து சாப்பிட்டு தண்ணீர் குடிப்பர். அத்துடன் குளிர்ச்சியான ஆகா ரங்களை நீக்கி, அரைக்கீரை அல் லது தூதுவளைக்கீரை கடைந்து கொண்டு சுத்தமான மிளகு, சீர கம் பருப்புரசம் வைத்து பகலுண வில் சேர்ப்பர். இரவில் பருப்பு ரசம், துவையல், சுண்டக்காய் வத்தல்! ஒரேநாளில் மேற்படி வியாதி பூரா ஒழியும். நவீன டாக்டர்கள் போய் முகாம் போடாத கிராமங்கள் எல்லாம் தனக்கு வரும் நோயை இப்படித் தான் போக்கிக் கொண்டு

அமரர் ஆசிரியர் கண்ணப்பர் அவர்கள் எழுதி இதுவரை வெளிவராத கட்டுரை இது. எடுத்துக் கொண்ட தலைப்புக்கு—எவ்வளவு பொருத்த மாகச் செய்திகளைக் கூறுகிருர் பாருங்கள்! அமர வாக்கியங்கள் அல்லவா? இவை!!

ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தனர். நாம் உண்ணும் காய்கறி எல்லாம் மருந்துதான்! வாழைத் தண்டு,வாழைப்பூ, கத்தரிக்காய், பூசணி, வெண்டைக்காய், வெள்ளரிக்காய், முள்ளங்கி, வெங்காயம், முருங்கை பிஞ்சு, உருளைக் கிழங்கு,பீர்க்கங்காய்,புடலங்காய் பாகல்காய், கீரைவகை அனைத்தும் மருந்தே! நமது நாட்டின் உணவு உடலைமட்டும் வளர்க்க வில்லை அதனுள்ளே இருக்கும் வஸ்த்துக்கள் மருந்தாகப் பயன் பட்டு உடலில் உள்ள நோய்களை வேரறுக்க வல்லமை உடையதைத்தான் நம் முன்னோர்கள் உணவாக உண்டனர்.

தற்காலத்தில் உணவு முறைகள் தலைகீழாகப் போய்விட்டன. நமதுநாட்டில் முக்கியமான உணவு அரிசி. இந்த அரிசியை தற்கால ரீதியில் நெல் பயிருக்கு ரசாயன உரங்களைப் போட்டு வெகுவேகமாக வளர்ச்சியடையச் செய்துவிடுகிறார்கள். 3 மாதத்தில் பயிர்வளர்ந்து மளமள வென்று மணியைத் தருகிறது. இந்த அரிசி வளமான சத்துணவா? இல்லை—ரசாயன உரத்தால் வளர்ந்தவை. ஐ. ஆர். 8 என்ற வைக்கோலைத்தின்ற மாடுகளுக்கே இந்த ரசாயன உர மிட்ட வைக்கோல் பல ஆரோக்கிய கேடுபாடுகளை விளைவித்துள்ளன என்றால் இந்த ரக அரிசிகளை சாப்பிட்ட மாந்தர்களின் உடல் ஆரோக்கியம்பற்றி நாம் என்ன சொல்வது?

முற்காலத்தில் எல்லாம் உணவுப் பயிருக்கு தழைச்சத்தும் சாணி உரங்கள், சாம்பல் குப்பைகளைப் போட்டு ரசாயனமில்லாத உரங்களைப் போட்டதால் அரிசி உணவைச் சாப்பிட்டவர்கள்— உடலாரோக்கிய மட்டுமல்லாமல் தீர்காயுசாகி வாழ்ந்தனர் என்பதைக் குறிப்பிடாமல் இருக்க முடியவில்லை!

ஆனால் காலம் வரவர மக்கள் தொகை பெருகிவிட்டபடியால் எத்தனையோவித ஆராய்ச்சியில் உற்பத்தியைபெருக்க திட்டமிட்டதில் வந்தது ரசாயன உரம் வெளியானது உற்பத்தி பெருக திட்டமிட்டவர்களில் இரசாயன உரம் எந்த அளவுக்கு மனித சமுதாயத்திற்கு நல்லது செய்யும் என்பதனை ஆய்வு செய்யப்படவில்லை. அப்படி செய்து இருப்பின் இந்த ரசாயன உரதயாரிப்பு இவ்வளவு பெரிய வளர்ச்சியடைந்திராது. ஒரு நோயாளி மருத்துவனிடம் சென்று பரிசோதனை செய்து கொண்டால் அவன் உடல் நோய் மட்டும் பரிசோதனை செய்து மருந்துகொடுப்பதில்லை! அவன் வாழ்க்கை சூழ்நிலை பெற்றோர்களின் உடல்நிலை

அமரர் கண்ணப்பரின் 'பயன் தரும் பத்துக் கீரைகள்'— நூல் இக்கட்டுரைக்குப் பொருத்தமாக அமைந்த நூல். விலை ரூ. 1-தான்

அவர்கள் நோய் வரலாறு நோயாளியின் மனநிலை ஆகிய வற்றுக்கும் தொடர்பு உண்டு. அதற்கேற்ற நோயாளிக்கு சிகிச்சை செய்யப்படுவதுதான் நோயை முற்றும் குணமாக்கும். இதுபோலவே ரசாயன உரமிட்டு வளர்க்கப்பட்ட பயிர் மணி களுக்கு என்னென்ன சக்திகள் உண்டு என்பதனை உணவாக்கி அந்த உணவை உண்ட மாந்தர் களை ஆய்வுசெய்து(நல்லது கெட் டது) பலாபலன்களை ரிகார்டு செய்து பயிரைத் தேர்ந்தெடுத் தல் வேண்டும். அப்பொழுது தான் மக்கள் சமுதாயம் நோயின்றி வாழ முடியும். இது முடியாத காரியம் என்ருல் பழையபடி நாம் பயிருக்கு முற் காலத்தில் என்னென்ன உர மிட்டோமோ அதை உபயோ கித்து 6 மாத பயிர் 8 மாத பயிர் செய்து உண்டால்தான் நாம் சுகமாக வாழலாம்! ஃ ஃ

கருத்தடைக்குப் பூவந்திக் கொட்டை

சோப்புப் போல நுரை தருகிற பூவந்திக் கொட்டை (நெய்க் கொட்டான் கொட்டை)யிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் ஒரு மெழுகு (cream) கருத்தடைக்கு மிகச் சிறந்த, மலிவான மருந்து என்று விஞ்ஞானி டாக்டர் என். எம். கன்ன தெரிவித்தார்,

''பூவந்திக் கொட்டை பருப்பின் வெளிப் பகுதியை ஊற வைத்து அதிலிருந்து மெழுகுப் பொருள் தயாரிக்கப்படுகிறது. உடலுறவுக்கு முன் சிறிதளவு உள் பூச்சாக பெண்கள் பயன்படுத் தினல் போதும்! கருத்தரிக்காது என்பது நூற்றுக்கு நூறு, உறுதி. தொடர்ந்து இந்த மெழுகைப் பயன்படுத்துவதால் எவ்வித உடற் கேடும் நேருவதில்லை'' என கன்ன கூறினர்.

பூவந்திக் கொட்டையின் (விஞ்ஞானப் பெயர்—ஸபின்டஸ் முகராஸ்னி) விலை கிலோ ரூ. 2 முதல் ரூ. 4 வரைதான் உள்ளது. மெழுகு தயாரிப்பதற்கும் அதிக செலவு இல்லை.

இப்போது பூவந்திக் கொட்டை மெழுகைப் பயன்முறைச் சோதனை செய்துகொண்டிருக்கிருர்கள். இச்சோதனைகளில் அதன் குணம் உறுதியாகத் தெரிந்ததும், பெருமளவு உற்பத்திக்கு மெழுகு தயாரிக்கும் முறையை விஞ்ஞானிகள் அனுமதிப்பார்கள்.

வட இந்தியாவில் சில ஆதிவாசி சமூகங்கள் பூவந்திக் கொட்டையின் நுரையைக் கருத்தடை மருந்தாகப் பல காலமாகப் பயன்படுத்துகிருர்கள் என்பது தெரியவந்ததாகவும், அதைப் பற்றித் தாம் ஆராய்ச்சி மேற்கொண்டதாகவும் அவர் கூறினர்.

உ. பி.யில் உள்ள லட்சுமணபுரியில் மத்திய மருந்து ஆராய்ச்சிக் கழகம் உள்ளது. அதில் மருந்துப் பொருட்கள் ஆய்வுத் துறைக்குப் பொறுப்பு வகிப்பவர் டாக்டர் கன்ன.

சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி

சித்தர்கள் அருளிய சிடுகா மருந்து

அக்கி

பப்பாளி பழச்சாற்றைப் பசும் பாலில் கலந்து உடல் மேல் தடவி வந்தால் இந்நோய் தீரும்.

இடுப்பு வலிக்கு

அன்னுசி பழச்சாற்றை நாள் ஒன்றுக்கு மூன்று அல்லது நான்கு வேளை, வேளை ஒன்றுக்கு 6 முதல் 8 அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் இந்நோய் மூன்று நாட்களில் தீரும். மற்ற வலிகளுக்கும் சாப்பிடலாம். பழச்சாற்றில் தண்ணீர் சேர்க்கக் கூடாது.

இரத்த பேதிக்கு

நாவற்பழ ரசத்துடன் சர்க்கரையையும், பன்னீரையும் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தபேதி நிற்கும். நாவற் பழம் கிடைக்காவிட்டால் பாதம் பருப்பு, வாழைப் பழமும் சாப்பிடலாம்.

இருதய துடிப்பிற்கு

இருதய துடிப்பிற்கு காலையிலும், மாலையிலும் திராக்ஷையின் சாற்றை ஒரு கோப்பை சாப்பிட்டுவர நல்ல பலனைக் கொடுக்கும்.

இரைப்பை சம்பந்தமான நோய்களுக்கு

இந்நோயினுல் பாதிக்கப்படுபவர்கள் வாழைப் பழத்தை ஒரு வேளை உணவாக சாப்பிட்டுக் கொண்டும், டீ, காப்பிக்குப் பதிலாக திராக்ஷையின் பாகத்தை உண்டும் வந்தால் நல்ல பலன் அளிக்கும்.

ஈரல் கோளாறுகளுக்கு

1. ஒரு ஆழாக்குப் பாலில் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து உடனே குடிக்கவும். சில நாட்களில் கோளாறுகள் தீரும்.

2. ஒரு கோப்பைத் தண்ணீரில் ஓர் எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றைப் பிழிந்து குடிக்கவும்.

3. நாவற் பழத்தை சில தினங்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் கல்லீரல் கோளாறுகள் தீரும். பசியையும் உண்டாக்கும்.

உடல் கொழுப்பைக் குறைக்க

சிலர் அளவுக்கு மீறி உடல் பெருத்து பார்ப்பதற்கு பயங்கரமாகவும், அருவருப்பாகவும் இருப்பார்கள். இவர்கள் தம் உருவத்தை குறைத்துக்கொள்ள மிக ஆவலாயிருப்பார்கள். இது உடலில் அதிகமாக கொழுப்பு

சேர்வதால்உண்டாகும். ஒருவித நோய், காலையிலும், மாலையிலும் ஒரு (முடியுமானல் இரண்டு) கோப்பை எலுமிச்சைப் பழச் சாற்றை அல்லது (ஆரஞ்சு, அன்னசி) சாப்பிடவும். இப்படி சில மாதங்கள் சாப்பிட்டால் தேவையில்லாத கொழுப்பை நீக்கி உடம்பை ஒற்றை நாடியாகவும், வலிமையுள்ளதாகவும் செய்யும். கொழுப்புப் பொருள்களையும், இனிப்பு பண்டங்களையும் சாப்பிடக் கூடாது.

கக்குவான் இருமலுக்கு

ஒரு வாணலியில் மணலைப் போட்டு வறுக்கவும், அம்மணலின் உஷ்ணத்தில் ஒரு கொய்யாப் பழத்தை வறுத்தெடுத்து தினமும் காலையிலும், மாலையிலும் சாப்பிட்டுவர இந்த இருமல் சில நாளில் குணமடையும்.

சீழ் காதில் வடிதல்

மாதுளைப் பழச் சாற்றைப் பிழிந்து சிறிதளவு சூடுபடுத்தி காதில் சில துளிகள் விட்டால் சீழ்வடிதல் நின்றுவிடும்.

மலேரியாக் காய்ச்சல்

அனேகமாய் எல்லோருக்கும் மலேரியா ஜுரம் வருவதுண்டு. காரணம் நம் ஊரில் கொசு அதிகம். நாமும் அனேகமாய் கொசு வலையை உபயோகப்படுத்துவதில்லை.

1. இக்காய்ச்சலுக்கு ஓர் எலுமிச்சைப் பழத்தை இரண்டாக அறுத்து அதன் மேல் சிறிது மிளகு, உப்பு, படிகாரம் இம் மூன்றையும் சம அளவாய் பொடி செய்து தூவவும். இந்த இரண்டு துண்டையும் அரை மணி நேரத்திற்கு 1 தரம் நோயாளியை உறிஞ்சி சாப்பிடச் செய்யவும். காய்ச்சல் நிற்கவில்லை என்ருல் மறுநாளும் இம் மருந்தை கொடுக்கவும், எல்லாவித மலேரியா ஜுரத்திற்கும் ஒரு சிறந்த மருந்து.

2. ஓர் எலுமிச்சைப் பழத்தைச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, ஒரு மட்பாண்டத்தில் போட்டு, இத்துடன் இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து, சிறு தீயில் கொதிக்க வைக்கவும், பாதியளவு வற்றியவுடன் இறக்கி சிறிது தேனை இச்சாற்றில் கலந்து சாப்பிடவும். இவ்வித மூன்று தினங்கள் சாப்பிட மலேரியா ஜுரம் போகும்.

சீதபேதிக்கு

சீதபேதிக்கு வில்வப்பழம் ஒரு சிறந்த மருந்து, தினந்தோறும் காலையிலும், மாலையிலுய் ஒரு வில்வப் பழத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால் சீதபேதியும், வயிற்றுக் கடுப்பும் நிற்கும்.

தலையில் இருக்கும் பேனைப்போக்க

எலுமிச்சய் பழச் சாற்றுடன் பூண்டை அரைத்து சேர்த்து தடவி, இரவு முழுவதும் ஊற விட்டு, காலையில் ஸ்நானம் செய்தால் தலைப்பேன் ஒழியும்.

நுரையீரல் பாதிக்கப்பட்டால்

ஆரஞ்சுபழச் சாற்றில் ஒரு தேக்கரண்டி ஆலிவ் எண்ணெ

யைக் கலந்து சாப்பிட்டால் இந் நோய் தீரும். இந்நோயாளி களுக்கு உலர்ந்த அத்திப்பழம் ஓர் சிறந்த உணவு.

பற்களுக்கு

ஒரு கோப்பை தண்ணீரில் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை விட்டு கொப்பளித்தால் பயோரியா என்னும் வியாதியைத் தடுப்பதும் அன்றி பற்களும் உறுதியாயிருக் கும். வாயிலிருந்து வரும் துர் நாற்றத்தையும் நீக்கும்.

மயக்கம்

ஒரு பெரிய எலுமிச்சைப் பழச் சாற்றை சிறிது வெந்நீரில் கலந்து குடிக்கவும்.

மூத்திரக்கடுப்பு நீங்க

ஏழு பாதம் பருப்பும், ஏழு ஏலக் காயையும் (தோல் நீக்கிய பிறகு) வெண்ணெய் போல் அரைத்து ஒரு கோப்பை தண்ணீரில் கலந்து ஒரு நாளுக்கு 3 வேளை வீதமாக சாப்பிட்டு வர எரிச்சல் நீங்கும்.

வயிற்றுப் போக்கு

புளிப்பு மாதுளம் பழத்துடன் சிறிதளவு உப்பையும், மிளகுத் தூளையும் கலந்து சாப்பிட வயிற்று நோய் அல்லது வயிற் றுக் கடுப்பு தீரும்.

கோடைக் காலத்தில் உண்டா கும் வயிற்று வலிக்கு எலுமிச் சைப் பழத்தைத் தணலில் வாட்டி, அப்பழத்தின் சாற்றை பார்லி தண்ணீரில் கலந்து சிறிது தேனைக் கூட்டி சாப்பிடவும்.

ஜீரண சக்திக்கு

திராக்ஷைப் பழத்தை வேண் டிய அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் ஜீரண சக்தி உண்டாகும்.

பேன்களைப் போக்க

தலையிலிருக்கும் பேன்களை ஒழிக்க எலுமிச்சைப் பழம் ஒரு சிறந்த மருந்து. இரவில் எலு மிச்சைப்பழச் சாற்றை நன்றாக தலைக்குத் தேய்த்துக்கொண்டு தூங்கவும், காலையில் எழுந்து சீக்காய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய் யவும். இப்படி இரண்டு, மூன்று நாட்கள் செய்து வந்தால் பேன் கள் ஒழியும்.

கணைச்சூட்டுக்கு

குழந்தைகளுக்கு வரும் எலும் புருக்கி நோய்க்கு ஆரஞ்சுபழம் ஒரு சிறந்த மருந்தாகும். இப் பழத்தின் சாற்றை தினம் நான்கு வேளையும் தாராளமாக கொடுத்து வர இந்நோய் குணமாகும்.

புஷ்டியாயிருக்க

குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் பாலில் ஒன்று அல்லது இரண்டு கஜூர்க்காயை அதாவது (உலர்ந்த பேரீச்சம் பழத்தை) சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கொடுத்தால் குழந்தைகள் புஷ்டியாயிருப்பார் கள். குழந்தைகளுக்கு எவ்வித நோயும் வராமலிருப்பதற்கு தினம் ஆரஞ்சு பழச்சாற்றை கொடுக்கவும். (தொடரும்)

சன்னி நோய்

டாக்டர் க. சு. உத்தமராயன்
(முன்னாள் இந்திய மருத்துவ டைரக்டர்)

இதனை முப்பிணி நோயென்றும், முக்குற்ற நோயென்றுங் கூறுவர்.

இந்நோய், ஒருவர் யாதேனும் ஒரு பிணியில் நீண்ட நாள் துன்புற்றிருக்கும் சமயத்தில் உடலிலுள்ள ஏழு உடற்கட்டுகளும் (உடல் தாதுக்கள்) தம் இயற்கை நிலையிலிருந்து மெலிவடைந்திருக்கும்போது முககுற்றங்களும் தம்மளவில் மிகுந்தோ குறைந்தோ தம்முள் மாறுபட்டுக் கூடி ஜன்னிநோயை யுண்டாக்கும். பெரும்பான்மையும் இந்நோய் சுரநோயைத் தொடர்ந்து வரும் இயல்புடையது. சிலர் சன்னி நோயைத் தனி நோயென்றே கூறுவர்.

மேலும் சன்னிதோடக் குறி, சன்னி நாடிக்குறி, அசாத்திய சன்னி சாத்திய சன்னி தோஷக் குறி, நாடி இலக்கணங்கள் ஆகியவை விரிவாக நாடி நூற்களில் கூறப்பட்டிருக்கின்றன.

சன்னி தோஷக் குறிகுணங்கள் ஒரு நோயினிடத்தில் தோன்றுமானால், சன்னி நாடி, கையில் உணரப்படுகிறதாவென்று மருத்துவன் அறிய வேண்டியது மிக மிக அவசியம். நாடியின் சோதனையைக் கொண்டுதான் சன்னி நோய் மருத்துவத்திற்கு வசப்படுமென்றும் வசப்படாதென்றும் அறிய முடியும்.

சில நோய்கள், மருத்துவத்திற்குக் கட்டுப்படாமல் குணமடையாமற்படி விருத்தியடைந்து சிலேத்தும நாடித் துடியை அதிகப்படுத்திக் கொண்டால் சன்னி நாடியைத் தெளிவாக உணர்த்திவிடும்.

மேலும், கீழ்க்கண்ட நோய்களில் திடீர்மாறுதலால் சன்னி நாடித்துடிப்பு ஏற்பட்டுவிடும், மரணத்தின் சமீபத்தில் கொண்டு போய்விடும்.

அந்நோய்களாவன:

1 சுரம் தோன்றி முற்றினபின் ஏற்படும் சன்னி.

2 அடிபடுதலால் காயங்களேற்பட்டு, ஏற்பட்ட பகுதியைச் சம்பந்தப்பட்ட தசை, தோல், நரம்பு, [குருதிக் குழாய் முதலியவை அழுகி, சுரமுண்டாகி முற்றி சன்னியுண்டாதல்.

3 வாதப்பிணியால் நீண்டநாள் பீடிக்கப்பட்டு படுக்கையிலிருப்பவர்களுக்குண்டாம் சன்னி.

4 பெண்கள் கருவுற்றிருக்கும் போதும், கருவுயிர்த்த பின்னரும் திடீரென்றும் குற்ற வேறுபாடுகளால் சன்னி தோன்றுவதுண்டு.

5 நஞ்சு சம்பந்தப்பட்ட நோயிலும், மருந்திட்டு நோயிலும் மரணமடையும் சில நாட்களுக்கு முன்பேனும் சில நாழிகைக்கு முன்பேனும் சன்னிதோன்றுவதுண்டு.

6 சுக சன்னி—பத்தியக் கேட்டால் ஆண் பெண் சேர்க்கை தோடத்தால் சன்னி ஏற்படும்.

7 அதிசாரபேதி இரத்தபேதி நாட்பட்ட மருத்துவத்திற்குக் கட்டுபடாமல்சன்னியுண்டாகும்.

8 மிக்க பனியுள்ள காலங்களிலும், நாடுகளிலும், உடலை பாதுகாத்துக் கொள்ளாவிட்டால் சீதள சம்பந்தத்தால் சன்னியுண்டாகும்.

9 கடும் பத்தியத்துடன் மருந்துண்ணும்போது பத்தியத்தைக் கவனிக்காது அசட்டை காரணமாக, அபத்திய ஆகார பதார்த்தங்களை யுண்டதாலும் சன்னி தோன்றும்.

10 மருத்துவர், மருந்துகளைப் பிரயோகிக்கிற மாறுபாட்டாலும் சன்னியுண்டாம்.

இன்னும் சாத்திய சன்னி தோடங்கள், மரணத்தை ஏற்படுத்தாமல் வேறுவகை நோய்களாகத் தோன்றி அவத்தைப் படுத்தி நெடுநாள் நீடிக்கும். எடுத்துக்காட்டாக, சுரத்தினுல் பீடிக்கப்பட்டு, நேரான மருத்துவம் செய்துகொள்ளாததாலும், பத்தியக் கேட்டாலும், ஏற்படும் சுரசன்னி தோஷத்தில் மறுபடியும் உடலில் எப்பாகமாவது பாதிக்கப்பட்டும், கை, கால் முகம் கோணலாகவும் மாறக் கூடும்.

மேலும் சன்னிநோய் தோஷத்தில் கப வளர்ச்சிக் காரணமாகக் காது அடைத்து மந்தமாய் மாதக்கணக்காகத் துன்புறுத்தி தகுந்த மருத்துவத்தால் குணமடைதலும் உண்டு.

சன்னி நாடி, நடை சிலவற்றை இங்கே கூறப்படும்:

புகழ்ந்திட்டேன் சன்னியெல்லா
மூன்றுக் குள்ளே
பூட்டினேன் சிலேற்பனத்தைப்
புகழ்ந்துகேளு
இகழ்ந்திட்டேன் வாதபித்தம்
பார்க்க வேண்டாம்
மினிதான சடலமெல்லாம்
குளிர்ச்சியாகும்
மகிழ்ந்திட்டேன் சிலேற்
பனத்தைப்பிரித்துப்பார்க்கில்
மதித்தெழுந்து துடிப்போலே
பொங்கித் தாண்டல்
தகழ்ந்திட்ட விசைபோச்சு
ஆவி போச்சு
தப்பாது எழுபது நாள்
தான் சொன்னேம் நாமே.

சன்னி நோயில் நாடி பார்க்கின்றபோது முக்குற்றங்களில் சிலேற்பனநாடியைத்தான் குறிப்பாகப் பார்க்க வேண்டும். வாத பித்த நாடிகளைவிட கபநாடியின் விருத்தியைத்தான் கவனிக்க வேண்டும். இத்தோடுதான் உடல் குளிர்ந்திடும். சிலேத்தும நாடியின் துடி இயற்கையாய்க் கால் மாத்திரை இருக்க வேண்டியது. வேற்றுநிலை வளர்ச்சியடைந்து துடிப்போல நடை பரிசிக்கப்படுமானல், இந் நாடி நடையுடைய நோயினன் 70 நாளில் இறந்துவிடுவான் என தேற வேண்டும்.

வேறு

தாங்கிய சிலேற்பன மிரண்டும்
நனிப்பித்த மெழுந்ததாகில்
ஓங்கிய சன்னியுண்டாம்
உச்சிநோய் செவிகேளாது
பாங்குடன் நாவினித்துப்
பாத்தியம் செரியதாகும்.
பூங்கொடி பித்த சிலேற்
பனமென்று புகலுவாரோ

சிலேற்பனம் இரண்டு பங்காகி பித்த நாடி எழுந்து மீறிய துடிப்புக்காணில் பித்த சிலேத்தும தொந்த சன்னியாகும். சிலேத்துமத்தின் வளர்ச்சியினுல், நா இனித்தல், காது கேளாமை, உச்சிநோதல் ஆகியவையும் ஆகாரம் சீரணமடையாமையும் ஏற்படும்.

வேறு

சன்னி வாதம், பிதற்றல்,
நிணவிழப்பு ஆகியவற்றை
கூறும் நாடி :

பித்தந்தான் வாதத்தோடு
பிணந்துநேற் தோன்றுமாகில்
மத்திம சன்னிவாதம்
வந்திடும் பிதற்றலுண்டாம்
உற்றிடும் வாதத்தோடுவுற
வதாய்ப் பித்தம் மீறில்
நித்தமும் பிதற்றிப்பேசி
நிணவிழந்திருப்பாரென்னே.

பித்த நாடி, வாத நாடியோடு பிணந்து நேர்தோன்றுமாகில் பிதற்றலேற்படும். வாதநாடியோடு பித்த நாடி வளர்ச்சியடைந்து கலந்து தீவிரகதி நடை ஏற்பட்டால் பிதற்றல், நினைவிழந்து மயங்கிக்கிடத்தல் முதலியவை ஏற்படும். இதுவும் சன்னி வாத நோய், குறிகுண நாடியாகும் என அறியவும்.

வேறு

நீருறும் வாத நாடி
நின்றதிற்கோபமானுல்
பாரினிலெவர்க்கும்
வாயுபற்றிடும் மந்தமாகும்
வேரிசேர் குழலாய் வாதம்
விரிப்பொடு எடுத்து நின்ருல்
கூறுரு சன்னிவந்து
கூடிடும் மூன்று நாளில்
வந்திடு மூன்றுநாளில்
வாதமாஞ் சன்னி கூடிடிற்
புந்தியை மறந்து வாயாற்
புலம்பலோ லம்பண்ணும்
பிந்திய நாலா நாளிற்
பிடரியிற் பின்னல்கெய்யும்
அந்தமாகிய அண்டத்தின்
தைலம்புகற்றிடாயே

வேறு

மெத்தவே ஞவரண்டும்
விக்கலும் தண்ணீர்தாகம்
பத்திய சுரமுமுண்டாம் பாயை
விட்டோட்டங் கொள்ளும்
உற்றது சொன்னேம் கேளீர்
உலகுள்ளோரறியும் வாறு
மற்றது சன்னிவாதம்
வந்திட்ட வியாதிமே.

சுரம், நா வறட்சி, தாகம், விக்கல், படுக்கையை விட்டு ஓட நிணத்தல் ஆகியவை ஏற்படும். இப்படியிருப்பின் சன்னிவாத நோய் தொடரும் என அறியவும்.

சன்னிதோடம் நிர்ணயிக்க :

சத்துரு சன்னிதன்னைக்
கசடங்களறியவேண்டிய
உத்திரா க்ஷத்தை நோக்கி
உரைத்து நாவதனி லூட்ட
கத்திரு கருத்துக் கண்டால்
கதிர் முறுசன்னியாகும்
பெத்தத்தில் வெளுப்பதாகில்
பின்னைய தல் லதாமே

சன்னிதோடம் ஏற்பட்டு விட்டதா என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள உருத்ராக்கத்தை உரைத்து நாவில் தடவினுல் கருப்பு நிறமாக மாறிவிட்டால் சன்னி யென்றும் வெளுப்பாக இருப்பின் சன்னி இல்லை என்றறியலாம்.

மாதர்கட்கு உண்டாகும்
கர்ப்ப சன்னி

பாரப்ப மாதர்க்கெல்லாம்
பச்சுடம் பாகும் காலம்
காரப்பா வனுபோகிப்பள்
தனிப்பழங்காடிருண்பாள்
ஆரப்பாமாங்காய்த்தின்பாள்
அப்பனேமாவு தின்பாள்
கூறப்பா சன்னி யெய்தும்
கொண்டிடுஞ் சன்னிகேளே,
கொண்டிடு மலடிக்கப்பா
கூடிடுமெட்டு சன்னி
வண்டிதாள் ருது காலத்தில்
மாவுதின்பாள் மோர் தானுண்
பாள்
தண்டியே யணைவாள் பின்னுந்
தனிச் சூதக்காயுந்தின்பாள்
ஒண்டியே பெண்களுக்கு
ஒரெட்டு சன்னியாமே.

மகப்பேறு பெறும் தாய்மார்களுக்கு கர்ப்பாசயக் குற்றக் கோளாறுகளால் சன்னி தோடம் சம்பவிக்கும். பச்சையுடம்பு நிலையில் இருக்கும் காலத்தில் பழைய காடி, புளித்த பழைய சாதம் புளிப்புள்ள மாங்காய், மாப்பண்டம் உண்பதால், கர்ப்பகால உடல் நிலையில் இவைகளை யுண்பதால் உடல்நிலை பாதிக்கப் பட்டு சன்னி தோட நிலையை யடைந்து விடுவார்கள்.

புகையிலைக் கழிவிலிருந்து பூச்சிக்கொல்லி மருந்து

புகையிலைக் கழிவிலிருந்து பூச்சிக் கொல்லி மருந்து (நிகோடின் சல்பேட்) தயாரிக்க இயலும் என்பதை நந்தியா என்னும் ஊரைச் சேர்ந்த திரு. சத்தியநாராயணு என்னும் இளம் விஞ்ஞான பட்டதாரி கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

புகையிலைக் கழிவில் 40லிருந்து 50 விழுக்காடு வரை நிகோடின் உள்ளது. இந்தப் புகையிலைக் கழிவை நன்ருகத் தூளாக்கி, சுண்ணும்பு, நீர், மண்ணெண்ணெய் ஆகியவற்றுடன் கலக்க வேண்டும். புகையிலைக் கழுவில் உள்ள நிகோடின் முதலில் நீரிலும் பின்பு மண்ணெண்ணெயிலும் கலந்து ஆவியாக மாறி வீணுகாமல் காக்கப்படுகிறது. இந்தக் கலவையில் நீர்த்த கந்தக அமிலத்தைக் கலந்தால் நிகோடின் சல்பேட் எனப்படும் பூச்சிக்கொல்லிமருந்து கிடைக்கிறது. மற்ற பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகளைப் போலல்லாமல், நிகோடின் சல்பேட் உயிரினங்களுக்குத் தீங்கு எதும் விளைவிப்பதில்லை.

—திரு. தி. வெ. ரங்கராஜன்

ஐந்தாவது உலகத் தமிழ் மாநாடு

தமிழக முதல்வருக்கு வேண்டுகோள்

(தமிழகத்தில் 'சித்தமருத்துவம்' தழைக்க வேண்டுமென்பதில் மாண்புமிகு முதல்வர் புரட்சித்தலைவர் அவர்கட்கு அளவற்ற ஆர்வமும், முயற்சியும் உண்டு. அதுமட்டுமல்ல, பதினெண் சித்தர்கள் படைத்துள்ள நூல்களைக் கற்று அதில் போதிய அறிவையும் அவர்கள் பெற்றுள்ளார்கள். ஒருமுறை என்னிடம் "ஞானவெட்டியான்" எனும் நூலைப் படித்திருக்கின்றீர்களா? என்று கேட்டார்கள். 'அந்த நூலைத்தான் நான் படிப்பதற்குத் தேடிக்கொண்டிருக்கின்றேன்" —என்றேன் நான். அவர்கள் புன்சிரிப்புடன், தன் புத்தக அலமாரியிலிருந்து "ஞானவெட்டியான்" எனும் நூலை எடுத்துக் கொடுத்து-"இந்த நூலைப் படித்தால் தமிழ்நாட்டுச் சித்தர்கள் பெருமை புரியும்" என்றார் புரட்சித்தலைவர். (அமரர் கண்ணப்பர் அஞ்சலி விழாவில் (14—10—79) அமைச்சர் சௌந்திரராசன் அவர்கள் கூறிய கருத்து.)

தமிழக முதல்வராகப் பொறுப்பேற்றிருக்கும் **மாண்புமிகு திரு. எம். ஜி. இராமச்சந்திரன்** அவர்கள், சித்தர்கள் தமிழகத்திற்கு ஆற்றிய சீரிய பணிகளை

நன்கறிந்தவர். தமிழகத்தின் தனிச்சிறப்புகளில் மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்த 'சித்த மருத்துவக் கலையை' ஏராளமான சுவடிகளில் ஆயிரக்கணக்கானப் பாடல்களில் படைத்து வளர்த்த பெருமை சித்தர்களையே சாரும். அது மட்டுமன்றி

1) உடலை வளர்க்கும் உபாயம் 2) நோயின்றி வாழும் வகை 3) நீடிய நல்வாழ்வுக்குதவும் காயகற்பமுறை 4) தியான யோக முறைகள் போன்ற நல்வாழ்வுக்குரிய ஆக்க ரீதியான வழிமுறைகளை விஞ்ஞான பூர்வமாக தமிழில் அளித்துள்ள பெருமை சித்தர்களையே சாரும்.

திருமூலரின் திருமந்திரம் 3000, திருவள்ளுவரின் ஞான வெட்டியான், அகத்தியர் பன்னீராயிரம், போகர் ஏழாயிரம் போன்ற இணையற்ற பல நூல்கள் தமிழக சித்த முறையின் பெருமைக்கு அணிகலன்களாகும்.

இவ்வளவு ஒப்பற்ற நல்வாழ்வுக் கருவி நூல்களைப் படைத்த 'சித்தர்களை'ப் பற்றியும் அவர்தம் நூல்களைப் பற்றியும் தகுந்த—உரிய ஆராய்ச்சிகள் இன்னும் தொடக்க நிலையில்கூட அமைக்கப்படவில்லை.

'மூலிகை மணி' யும் இன்னும் ஆர்வமுள்ள சிலர்மட்டுமே, சித்தர்களைப்பற்றியும் அவர்தம் நூல்களைப் பற்றியும் இயன்றவரை ஆய்வு செய்து போற்றி வருகின்றனர்.

அரசு சார்பில் சித்தர்கட்குரிய சிறப்புகளையோ, அவர்தம் நூல் ஆராய்ச்சிகளையோ இதுவரை செய்யப்பெறவில்லை. **இது பெருந்த அவமானமானதொரு நிலையாகும்.** ஒப்பற்றதொரு விஞ்ஞான ரீதியான கலையை—அனுபவ ஆராய்ச்சியால் படைத்த

பதினெண் சித்தர்களைப் பற்றிய உண்மையான அறிவை, மக்களிடையே பரப்பும் கடமை— தமிழைப் போற்றும், தமிழைப் பரப்பும், தமிழை வணங்கும் நல்லாட்சிக் குரிய முதன்மைப் பொறுப்பாகும்.

அதிலும் தமிழின் பெருமை, சிறப்பை உலகுக்குணர்த்த முயலும் **இன்றைய முதல்வர்—'சித்தர்களின் பெருமையை உணர்ந்த முதல்வர் புரட்சித் தலைவர்'** அவர்களுக்கு, சித்தர்கள் கலையைப் பாதுகாத்துப் பரப்பும் கடமை பெரிதும் உண்டு.

எனவே,

ஐந்தாவது உலகத்தமிழ் மாநாட்டினை நடத்த முற்படும் நல்ல நேரத்திலாவது ''பதினெண் சித்தர்களின் புகழைப் பாரெங்கும் பரப்ப'' முதல்வர் எம்.ஜி.ஆர். உறுதிகொண்டு 'மூலிகை மணி' விடுக்கும் கீழ்க்கண்ட கோரிக்கைகளைப் பரிசீலித்து தக்க நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டுகிறேன்.

1 'பதினெண் சித்தர்கள் கலை ஆராய்ச்சி நிலையம்' ஒன்றினை ஏற்படுத்தி மத்திய, மாநில அரசு நிதி உதவியுடன் நீண்டகால ஆய்வு மையம் ஒன்றினை அமைக்க வேண்டும். இந் நிலையத்தில்,

1) பதினெண் சித்தர்கள் படைத்த நூல் தொகுப்பு

2) சித்த மருத்துவ ஏடுகள் பதிப்பு

3) சித்தர்கள் வாழ்க்கை முறை—வரலாறு

4) சித்தர்கள் ஆற்றிய நற்பணிகள்
5) சித்தர்களின் தியான, யோக முறை ஆய்வு

பற்றிய தலைப்புகளில், அவ்வவ் துறைகளில் ஈடுபாடும் புலமையும் கொண்டவர்களைக் கொண்டு ஆய்வு நிகழ்த்த வேண்டும்.

தொடக்க அமைப்பில்,

''ஒரு பேராசிரியர், இருதுணைப் பேராசிரியர்கள்'' கொண்ட குழுவின் மூலம் இப்பணியை ஆரம்பித்து—படிப்படியே விரிவாக்கி, பிறகு நிரந்தர ஆய்வு மையமாக்கலாம்.

2 அண்மையில் தமிழக அரசு நடத்த இருக்கும், ஐந்தாவது உலகத் தமிழ் மாநாட்டில்' **''பதினெண் சித்தர்கலை ஆராய்ச்சி மன்றம்''** ஒன்றினை தனியே அமைத்து, பத்து நாட்களும், ஆய்வரங்கம், கருத்தரங்கம், கண்காட்சி போன்றவற்றை நடத்த வேண்டும். 'மூலிகை மணி' இதற்கென திட்டம் ஒன்றை அரசு விரும்பிக் கேட்டால் அளிக்க முன் வரும்.

3 பதினெண் சித்தர்களில், இலக்கிய வரலாற்று ரீதியாக, முதல் சித்தராகப் போற்றப் பெறும் **'திருமூலர்'**—பெருமானுக்கு ஐந்தாவது உலகத்தமிழ் மாநாட்டின் நினைவுச் சின்னமாக—சென்னையில் அல்லது மதுரையில், **'திருமூலர் திருவுருவச் சிலை'**—யொன்றினை மணிமண்டபமாக அமைக்க வேண்டும். இதற்கென அறநிலைய அமைச்சர், **மாண்புமிகு இராம. வீரப்பன்** அவர்கள் தலைமையில், அருள்மொழியரசு திருமுருக கிருபானந்த வாரியார் சுவாமிகள் அவர்கள்,

தவத்திரு குன்றக்குடி அடிகளார், முத்தமிழ்க்காவலர் கி. ஆ. பெ. முன்னாள் அமைச்சர்கள் அன்பழகன், சௌந்திரராசன், அமைச்சர் H. V. ஹண்டே—போன்ற பெருமக்களேயும், 'சித்தர் நெறி' தழைக்கப் பாடுபடும் தனியார் துறைப் பெருமக்களேயும் கொண்டு 'குழு' ஒன்றை அமைத்து—மேற்குறித்த எமது கோரிக்கைகளே நடைமுறைப்படுத்த வேண்டிய வழிவகைகளே ஆராய மாண்புமிகு முதல்வர் அவர்களே வேண்டுகிறோம்.

- தமிழுக்கும், தமிழனுக்கும், தமிழ்க்கலேகளுக்கும் முதல்வர் ஏற்படுத்தும் அரிய ஆராய்ச்சி நினேவுச் சின்னமாக—"பதினெண் சித்தர் கலே ஆராய்ச்சி நிலேயம்" அமையும்.
- இந்தப் பணியை முதல்வர் நிறைவேற்றினல் வரலாற்றுப் புகழைப் பெறும் முதல்வராவார் என்பதில் ஐயமில்லே.

இப்படிக்கு
'மூலிகை மணி' வாசகர்கள்
சார்பாக.
க. வேங்கடேசன்,
ஆசிரியர், மூலிகைமணி.

பி.கு.: முதல்வருக்கு விடுத்துள்ள இவ்வேண்டுகோளினே வற்புறுத்தி வாசகப் பெருமக்கள் மாண்புமிகு முதல்வருக்கு, மகஜர்களாகவும், தனிப்பட்ட வேண்டுகோளாகவும் கடிதம் அனுப்பவும்.

சாப்பிடத் தெரியுமா?

— தொகுப்பு: டி. எல். எஸ். —

உணவு உண்பதற்கு ½ மணி முன்னும் பின்னும் மட்டுமே நீரைப் பருகுதல் வேண்டும்.

உணவு நன்கு சீரணிக்கப்பட இரைப்பைநீர் நன்கு சுரக்கப்பட வேண்டும். இந்த அமிலம் உணவுண்ட ½ மணி முன்னும் பின்னும் நீர் பருகினுல் நீர்த்து விடாமல் இருக்கும். இந்த அமிலம் நீர்த்துவிடுமேயாயின் ஜீரணம் சரிவர நடைபெருது.

சாப்பிடுவதற்கு முன் கைகால், முகம் ஆகியவற்றை நீரினுல் சுத்தம் செய்துகொண்டு அந்த ஈரம் காய்ந்துவிடுவதற்கு முன்பே உண்ணுவதற்கு உட்கார்ந்துவிட வேண்டும்.

உடல் சுத்தமானுல் சுறுசுறுப்பும் ஜீரண சக்தியும் அதிகரிக்கும் என்பது தெள்ளத் தெளிவு. ஆதலால் உணவு உண்பதற்கு சில நிமிடத்திற்கு முன்னர் கை, கால், முகம் சுத்தி செய்துகொள்வது அவசியமாகும்.

கிழக்குத் திசையை பார்த்தவாரே உணவை உண்ண வேண்டும்.

எல்லா திசைகளிலும் சில கதிர்கள் (Rays) இருக்கின்றன. இவற்றில் வடதிசையில் உள்ள கதிர்கள் மிகக் கொடியவை. மற்ற இரு திசையிலும் உள்ள கதிர்கள் சிறிதளவு நச்சுத் தன்மையுடையவை. கிழக்குதிசையிலுள்ள கதிர்கள் மற்றெல்லா திசைக் கதிர்களைவிட உடலுக்கு நல்ல ஜீரண சக்தியையும் வலிமையை தரவல்லதாதலால் கிழக்கு முகமாகவே உட்கார்ந்து உண்ணுதல் சாலச் சிறந்தது.

உணவுண்ண உட்காருவதற்கு முன்பு உண்கலத்தைச் சுற்றிநீர் இறைத்த பின்னரே உண்ண வேண்டும்.

பண்டைக் காலத்தில் இருந்த வீடுகளில் தரையை சாணத்திஞல் மெழுகியிருப்பர். இதனுல் பூமியில் இருந்து எறும்பு முதலிய சிற்றுயிர்கள் நம் இலையை நோக்கி வரக்கூடுமென்ற காரணத்திஞல் உண்கலத்தைச் சுற்றி நீரிரைத்தபின்பே உண்ண வேண்டுமென்ற விதியை நம் பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்களில் ஒன்ருன "ஆசாரக் கோவை" என்னும் தமிழ் நூலில் ஒரு பாடல் மேற்கூறிய பொருள்பட பாடப்பட்டுள்ளது.

முதலில் வெறும் சாதத்தை சிறிதளவு உட்கொண்ட பின்பு

உடல் நலம் காக்கும் கசப்பு ருசி

— C. K. மாணிக்கவாசகம் —

மனிதர்கள் முறைப்படி உண்ண வேண்டிய அறுசுவை உணவில் போதிய அளவு 'கசப்பு' உருசிக்குரிய உணவு வகைகளைக் கலந்துண்பதில்லை. இதனால் 'கசப்பு'-உண்ணாத பெரும்பான்மையானோரின் வயிற்றில் புழு பூச்சிகளும், இரத்தத்தில் நுண் கிருமிகளும் உற்பத்தியாகி பெருகி வாசஞ் செய்கின்றன. இவர்கள் உண்ணும் உணவில் பெரும் பகுதியை மேற்கூறிய புழு, பூச்சிகள், கிருமிகள் கிரகித்து உட்கொள்கின்றன. ஆகவே இத்தகையோர் எவ்வளவு உணவுச் சாப்பிட்டும் முழு சக்தியை (Energy)யும், முழு உடலுறுதி (Strength)யையும் பெற முடியாமல் போய்விடுகின்றது. வீணாக இரட்டிப்பு உணவை, 'கசப்பு'-உருசி உண்ணாதவர்கள் சாப்பிட வேண்டிய நிலைமை ஏற்பட்டுவிடுகின்றது. உதாரணமாக, ஆறு இட்லிகளை உண்ணும் மனிதன், மூன்று இட்லிகளை புழு, பூச்சிகளுக்கு (வயிற்றில் உள்ள) தானாகவே விட்டுவிட வேண்டிய நிலைமையை அடைய நேரிடுகிறது,

எனவே, 'கசப்பு'-உருசிக் குரியவைகளான, அகத்திக் கீரை, பாகற்காய், சுண்டக்காய், கண்டங்கத்திரிக்காய், பிரண்டை, வேப்பம் பூ போன்றவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை தினமும் ஒருவேளை உணவில் கலந்துண்டால், வயிற்றில் புழு, பூச்சிகள், நுண்கிருமிகள் அழிந்துவிடுவதுடன், மேலும் உற்பத்தியாகாமலும் நம் உடல் நலமும் தொடர்ந்திருக்கும். ஒவ்வொரு வேளை உணவிலும் உப்பு-சுவையைத் தவறாமல் கலந்துண்கிறோம். எந்தவேளை உணவிலாவது கசப்பு-சுவையை கலந்துண்பதைப் பற்றி நினைக்கின்றோமா! சிந்தியுங்கள்.

உடல் நலக்குறைவு - நீங்க-மனிதர்கள் உண்ணும் பெரும்பாலான மாத்திரை, மருந்துகளின் சுவை-கசப்புத் தானே! ஆகவே கசப்பு-உருசிக் குரியவைகளை உண்பதால், உடல் நலம் நீடிப்பதுடன் புழு பூச்சிகளுக்குரிய உணவும் மீதமாவதில் வியப்புமில்லை, ஐயமுமில்லை என்பதை அனுபவத்தில் அறியலாமே!

மற்ற உணவு வகைகளை உண்ணத் தொடங்க வேண்டும்.

உணவில் சாதத்தைத் தவிர மற்ற எல்லா உணவு வகைகளிலும் புளிப்புச் சுவையுடைய அமிலங்கள் கலந்துள்ளன. முதன்முதலில் உணவுக் குழலில் இத்தகைய அமிலங்கள் செல்லுதல் உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பனவாக அமைகின்றது. ஆகவே முதன் முதலில் சிறிதளவு வெறும் சாதத்தை உட்கொள்ளுதல் உடலுக்குப் பெரிதும் நன்மை அளிப்பதாகின்றது.

சமைப்பதற்கு இடையிடையே உணவினை சுவை பார்க்கக் கூடாது.

உணவு சமைக்கும் அறையும் சுற்றுப்புறமும் சுத்தமாக இருத்தல் அவசியமாகின்றது. சமைத்தலுக்கு நடுவில் உணவை சுவை பார்ப்பதென்பது நாகரிகக் குறைவென்பதைவிட அது அவர்களின் உடலுக்கும் கெடுதல் என்பதே சரியாக அமையும்.

பசிக்காமல் புசிக்கக் கூடாது.

பசிக்கத் தொடங்கிய பின்னரே உணவு செரிமானத்திற்குத் தேவையான அமிலங்கள் நம் இரைப்பையில் சுரக்கத் தொடங்கும். இந்த அமிலங்கள் சுரப்பதற்கு முன்னர் நாம் உணவை உண்போமேயானுல் அந்த உணவு சரிவர செரிக்காமல் வயிற்று வலி, மலச்சிக்கல் முதலிய நோய்கள் வரவழி வகுத்ததாகும்.

சாப்பிட உட்கார்ந்த பிறகு பேசுதல் கூடாது.

உணவு விழுங்கும்பொழுது நாக்கின் பின்புறமுள்ள 'குரல் வளைமூடி' மூச்சுக் குழாயை மூடுகின்றது, சில சமயம் (உணவு உண்ணும்பொழுது பேசினுல்) சரியாக மூடாமல் இருக்கும் பொழுது உணவினை மூச்சுக் குழலுக்குள் இருக்கும் காற்றுனது அதை இறங்கவிடாது தூக்கி எறியும், இது சாதாரணமாக 'புரையேறுதல்' என்கிறோம். இதனுல் மூச்சுத் திணறுவதும் உண்டு.

உணவு உண்ணும் காலத்தில் நடுநடுவே நீர் பருகுதல் கூடாது.

ஜீரண நீர் நீர்த்துவிடாதிருக்க உணவுண்ணும் காலத்தில் நடு நடுவே நீர் பருகாமலிருத்தல் வேண்டும்.

ஒரு நாளைக்கு இருவேளை உணவே உட்கொள்ளவேண்டும்.

இருவேளை உணவே சிறந்ததென்பதை நம் நாட்டு பழமொழிகளில்

ஒருபோது உண்பான் யோகி;
இருபோது உண்பான் போகி;
முப்போது உண்பான் ரோகி.

இதனில் மனிதனில் உயர்ந்வன் யோகி. நீண்ட நாட்கள் வாழ்ந்து பிராணுயாமம் முதலிய யோக பயிர்ச்சிகள் மூலம் ஐம்புலன்களை அடக்கி உயர்நிலையை அடையப்பாடுபடுபவன் 'யோகி'

எனப்படுவான். புலனடக்கமே யோகத்தின் ஆரம்பநிலை.

இப்புலனடக்கத்திற்கு வித்தாக அமைவது உணவுக்கட்டுப்பாடு.

யோகிக்கு அடுத்த நிலையில் உள்ளவன் போகி. வாழும் நாளெல்லாம் நோயற்றும், இன்பமாகவும் வாழ எண்ணம்கொண்டவன் போகி.

இருவேளை உணவு கொள்பவன் போகமான வாழ்வுடையவன் என்று கூறுகின்றது இப் பழமொழி.

போகிக்கு அடுத்தவன் ரோகி. உணவின் மீதுகொண்ட மோகம் ரோகமாகி அதுவே மனிதன் என்ற பெயர் நீங்கி 'ரோகி' எனப் பெயர் கொண்டான். தற்கால உணவு ஆய்வாளர்கள் மூன்றுவேளை உணவு கொள்வதால் பல நோய்கள் வரும் என்கின்றனர். ஆதலால் இருவேளை உணவே சாலச்சிறந்தது.

''மீதூண் விரும்பேல்'' என்னும் முதுமொழிக்கேற்ப அளவுக்கு அதிகமாக உணவு உட்கொள்ளக்கூடாது.

அதிகமான உணவுண்டாலே தன்னுடம்பை சீரிய முறையில் பாதுகாக்கலாமென்றும், அதுவே உடலுக்குத் தேவையான சக்தியை அளிக்கவல்லது என்றும் சிலர் தவருகக் கருதுகிருர்கள்.

இவ்விதமாக ஸ்ரீ காஞ்சிப் பெரியவர்கள் நினைத்திருந்தால் ஒருபிடி அவலிலும், ஒரு குவளைப் பாலிலும் தன்னுடம்பைக் காத்திருக்க மாட்டார்.

காந்தியடிகளும், ஆட்டுப் பாலும், வேர்க்கடலை மூலமும் தன் வாழ்நாளை நோயற்று நடாத்தியிருக்க முடியாது. ஆதலால் சிறிதளவிலேயாயினும் சத்துள்ள சீரிய உணவை உண்ணுதலே சிறந்தது.

இடையிடையே நச்சுத்தீனி உண்பதாகாது.

உணவு செரிக்கக் குறைந்தது 4 மணி நேரமாதலால் இந்த 4 மணி நேரத்திற்கு முன்னர் எந்த விதமான திடப்பொருளையும் (முருக்கு சீடை) உண்ணுதல் உடலுக்குக் கேடு விளைவிக்குமேயன்றி நன்மையளிக்காது.

முந்தின நாள் தயாரித்த உணவு வகைகள் அமிர்தமேயாயினும் மறுநாள் சூடாக்கி உண்ணுதல் கூடாது.

முந்தின நாள் தயாரித்த உணவு வகைகளில் நுண்ணுயிர்கள் (பாக்டீரியாக்கள்) இருக்கும். இவ்வித பாக்டீரியாக்கள் உள்ள உணவுவகைகளை சிறிதுசூடாக்கி உண்ணுதல் உடலுக்கும் பல நோய்களை உண்டாக்கும். இவ்வித உணவு வகைகளை உண்ண வேண்டுமானுல் சுமார் 100 முதல் 120 டிகிரி உஷ்ணத்தில் சூடாக்கினுல் இந்த நுண்ணுயிர்கள் மடியும்.

அதிகாலையில் கடினமான உணவை ஏற்கலாகாது.

நண்பகலில் வேண்டிய அளவு உண்பமேயானாலும் நாம் உழைத்துவிட்டு உண்பதனால் உடனே சீரணிக்கப்பட்டுவிடும். இவ்விதமாக உழைத்துவிட்டு பகலில் உண்ணப்படும் உணவிலிருந்து சத்துப்பொருட்கள் விரைவில் உறிஞ்சப்பட்டு உடலும் வலுப்படும்.

நண்பகலில் பேருண்டியை வேண்டிய அளவு உண்ணலாம்.

உணவு ஜீரணமடைய குறைந்தது 4 மணி நேரமாகும். இரவில் உணவுண்ட 4 மணிநேரம் கழித்து உறங்கச் செல்வதென்பதாகாது.

உறங்கச் செல்லும் பொழுது உணவு ஜீரணமாதல்கூடாது. உறங்கச் செல்வது உடலிலுள்ள எல்லா உறுப்புகளுக்கும் ஓய்வு கொடுக்கவே ஆகும். ஆதலாலேயே உணவு அரை வயிறும், கால் வயிறு தண்ணீரும் மீதி காலியாகவும் இருந்தால் உணவும் சீக்கிரமாகவே சீரணமாகும்.

இரவில் வாயு பதார்த்தங்களை நீக்கவேண்டும்.

இரவில் கெட்டித் தயிரும், கீரையையும் உண்பது தவிர்க்கப் படவேண்டும்.

ஏனெனில் இவையிரண்டையும் சேர்த்துண்ண நேரிட்டால் இவை ஜீரணமடைய குறைந்தது 18 மணி நேரமாகிறதென்கின்றனர் தற்கால அறிவியலாளர்.

கெட்டித்தயிரும், கீரையும் சேர்த்துண்டால் வயிற்றில் வாய்வுசேர நேரிடுமாதலாலேயே இரவில் இவற்றை உண்ணக்கூடா தென்கின்றனர்.

உணவு உண்ணும் காலத்தில் கையைத் தரையில் ஊன்றிக் கொண்டு உண்ணலாகாது.

உணவை நிதானமாகவும், நன்குமென்றும், பதட்டமில்லாமலும் உண்ணவேண்டும்.

உணவை அவசரப்படாமலும், நன்றாக மென்றும் சாப்பிடுவதனால் உணவு சீக்கிரம் செரிப்பதற்கு உதவினவர்களாவோம். பற்களுக்கு வேலை கிடைப்பதால் அவை உறுதி அடைகின்றன.

அவசரத்துடன் உணவுண்பாரேயாயின் எவ்வளவு நல்ல சத்துமிகு உணவை உண்டாலும் உணவு உடலில் தங்காமல் விரயமாவது நிச்சயம்.

படுத்துக்கொண்டும், நின்றுகொண்டும், நடந்துகொண்டும் உணவுண்ணலாகாது.

''ஆசாரக் கோவை'' என்னும் பழந்தமிழ் நூல் பதினெண் கீழ்க்கணக்குத் தொகுதியில் ஒன்று. இறுதியில் பல ஒழுக்கங்களை கூறுகின்றது.

அவற்றில், உணவைப் படுத்துக் கொண்டும் நின்று கொண்டும் நடந்து கொண்டும் உண்ணலாகாது, என இயம்புகிறது.

உணவுண்ணும் காலத்தில் கையை ஊன்றிக்கொண்டு உண்ணலாகாது.

உணவு சரிவர ஜீரணமடைய இரைப்பையில் ஒருவகை திரவம் சுரந்து உணவு ஜீரணமடையச் செய்கின்றதென்பதை வாசகர்கள் நினைவு கூர்க!

இந்த வகை திரவம் (ஜீரண நீரில் உள்ள சத்துப்பொருளை என்ஸைம் என்கிறோம்) நமக்குப் பிடித்த உணவு வகைகளை பார்த்தாலோ, அன்றி வாசனையை நுகர்வதாலோ அதிகமாக சுரக்கும்.

பிடிக்காத உணவு வகைகளை உண்ண நேரிட்டால் இந்த ஜீரண நீர் தேவையான அளவு சுரக்காமல் ஜீரணத்தை கடினமாக்குகிறது. இவ்விதமாக அடிக்கடி உண்ண நேரிட்டால் வயிற்றுக் கோளாறுகள் ஏற்படலாம்.

உணவுண்ணும் காலத்தில் உணவை உருட்டி உருட்டி உண்ணலாகாது.

உணவை சிலர் பந்து போல உருட்டி உருட்டி உண்பர். இது நாகரீகமான செயலெனக்கொள்வதற்கு முடியாது. இதனால் உணவை அவசரமாக உண்ண நேரிடும். பக்கத்தில் உட்கார்ந்து உணவருந்துவோருக்கு அருவருப்பை உண்டாக்குமாதலால் இப்பழக்கத்தை கைவிடுதல் அறிவுடையோர்க்கழகு.

சாப்பிடும்பொழுது புத்தகம் படிக்கக் கூடாது.

மற்றும் சிலர் உணவுண்ணும் காலத்தே புத்தகம் படிப்பர். இவ்விதமாக புத்தகம் படித்துக் கொண்டே உணவருந்துவது அவர் கண்களுக்கு ஊறு விளைவித்து விடும். மேலும் ஒரு காரியம் செய்யும் பொழுது அந்த வேளையில் முழு கவனத்துடன் ஈடுபட பூரண பலிதம் ஏற்படும் என்பது உணவருந்துதலுக்கும் பொருந்துமே!

அந்திப்பொழுதில் உணவுண்ணுதலைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

"கூழானாலும் குளித்துக்குடி, கந்தையானாலும் கசக்கிக்கட்டு" என்றமுதுமொழிக்கேற்ப குளித்த பின்பே உணவு ஏற்கப்படவேண்டும்.

குளித்த பின்னரே உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் புத்துணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. இவ்விதமாக குளித்த பின்னர் உணவருந்த செல்வோமேயானால் ஜீரண சக்தி அதிகரித்து உணவு விரைவில் ஜீரணிக்கும். ❀ ❀ ❀

ஆங்கிலத்திலிருந்து தமிழாக்கம் :

புதுவை அரவிந்த அன்னையின் புது ஒளி

— பேராசிரியர் டாக்டர் ந. சஞ்சீவி —

* தன் குற்றங்களைத் தான் உணர்தல் பெருந்தகை வீரம்.
* தூய மனத்திலும் பெரிய அமைதி இல்லை.
* ஓர் உயிரின் பெருந்தகவு அதன் நன்றி பாராட்டும் ஆற்றலாலேயே அளவிடப்படுகின்றது.
* நீங்கள் தரும் மகிழ்வு நீங்கள் பெறும் மகிழ்விலும் உங்களை மிகவும் மகிழ்வுறச் செய்கிறது.
* அமைதியிலும் மவுனத்திலுமே மிகப் பெரிய வலிமை இருக்கிறது.
* எளிமையில் மிகப் பெரிய அழகு இருக்கிறது.
* மனமும் சக்தியும் மட்டுமன்றி உடலும் தன் ஒவ்வோர் அணுவிலும் தெய்விக மாற்றத்தை விழைதல் வேண்டும்.
* உனக்கு ஒன்றுமே தெரியாது என்று உணரும்போது நீ கற்றுக் கொள்ளத் தயாராய் உள்ளாய்.
* பேசாமல் இருந்தால் நீங்கள் ஒரு பொய்யும் சொல்லாதிருத்தல் உறுதி.
* நீ உண்மையாகவே மாறிவிட்டால் உன்னைச் சுற்றியுள்ள ஒவ்வொன்றுமே மாறிவிடும்.
* ஒருவன் பிறரை ஆள விழையுமுன் தன்னைத்தான் ஆள அறிதல் வேண்டும்.
* உங்கள் விருப்பப்படிச் செய்யாதீர்கள்; தெய்வ விருப்பப்படிச் செய்யுங்கள்; மற்றவர்கள் விருப்பப்படியும் செய்யாதீர்கள்; காரணம் நீங்கள் கிழித்து எறியப்பட்டுவிடுவீர்கள்.
* பிறர் தவறுக்காக ஒருவன் சினந்து கொள்ளுமுன் தன் தவறுகளை எப்போதும் நினைவில் கொள்ளல் வேண்டும்.
* ஒருவன் தன் குழந்தைக்குத் தரத்தக்க மிகச் சிறந்த பரிசு அக்குழந்தை தன்னை ஆளவும் அறிந்துகொள்ளுமாறு கற்பித்தலே.
* எப்படி வாழ்வது என்று தெரிந்தால் உண்மையில் வாழ்வெல்லாம் அன்பே.
* இனிமையே இதயத்தின் ஆழத்தில் இருப்பது. கசப்பு ஒரு மாயை. அது தெய்விக அருளெனும் கதிரொளியில் உருகிவிடும்.

* ஒருவர் விரும்புவதை ஒத்ததே ஒருவர் வளர்ச்சி.
* ஒரு தொடர் நிலையான நம்பிக்கை வழிக்குப் பெருந்துணை.
* உங்களை முதியவர்களாக்குவது நீங்கள் வாழ்ந்த ஆண்டுகள் அல்ல; நீங்கள் முன்னேறுவது நிற்கும்போது நீங்கள் முதுமை அடைந்து விடுகிறீர்கள்.
* கடைசியாக நம்பிக்கையே குணமாக்குகிறது.
* புத்தொளி உங்கள் எண்ணத்தையும் வாழ்வையும் ஒளியுறச் செய்யட்டும்; உங்கள் இதயத்தை ஆளட்டும்; செயல்களை வழி நடத்தட்டும்.
* உங்கள் உள்ளத்தின் ஆழத்தில் உற்றுநோக்குங்கள், அங்கே தெய்விகம் இருப்பதைப் பார்ப்பீர்கள்.
* ஒவ்வொரு வைகறையும் ஒவ்வொரு புதிய முன்னேற்றத்தைக் கொண்டுவரும் வாய்ப்பைப் பெற்றுள்ளது.
* நம்பிக்கையுடன் முன்னேறுவோம்; நிச்சயத்துடன் காத்திருப் போம்.
* எந்த நாள் உலகம் உண்மை நோக்கி விழிக்கிறதோ, தெய்விகத் திற்காகவே வாழ்கிறதோ, அந்த நாள் புனிதம் நிறைந்த நாள்.

* * *

கோவை தமிழ்நாடு அரசால் ஏற்கனவே அறிமுகப் படுத்தப் பட்டிருந்த அரசு ஊழியர்கள் பணிக்காலத்தில் காலமானால் அவர்கள் குடும்பத்தாருக்கு "குடும்ப நல நிதி" ரூ. 10,000 வழங் கப்பட்டு வந்தது தெரிந்ததே.

ஆனால் மேற்படி திட்டம் செப்டம்பர் வரை தமிழ்நாடு அரசு, பொது நூலகத்துறை மாவட்ட நூலக ஆணைக்குழு ஊழியர்களுக்கு நீடிக்காமல் இருந்து வந்தது. இத்திட்டம் அக்டோபர் 1979 முதல் மாவட்ட நூலக ஆணைக்குழு ஊழியர்களுக்கும் நீடிக்கப் பட்டது.

இதன் பயனாக கோயமுத்தூர் மாவட்ட நூலக ஆணைக் குழு வில் பணியாற்றி, பணிக்காலத்தில் 13-11-79ம் நாள் காலமான திரு. என். பி. மணியன் அவர்களின் துணைவியார் திருமதி. அன்னம்மாளுக்கு 26-8-80ம் நாள் 'குடும்பநல நிதி' ரூ. 10,000க் கான காசோலையை கோவை மாவட்ட நூலக அலுவலர் திரு.தொ. சி. குப்புசாமி, பி-ஏ., டி.எல்.எஸ்., அவர்கள் வழங்கினர்.

மருத்துவம் :

[மருந்தை முறைப்படி உட்கொண்டால் தான் அதன் முழுப் பயனையும் பெறமுடியும்; எனவே மருந்துகளை உட்கொள்வதில் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும் என்பதை இச்சிறு கட்டுரை சுட்டிக் காட்டுகிறது]

மருந்துகளை எவ்வாறு உட்கொள்ள வேண்டும்?

மருந்தைத் தவருக உட்கொண்டால், உண்மையில் அதனுல் தீங்கே விளையலாம். பொதுவாக மருந்தொன்றை எழுதிக்கொடுக்கும் டாக்டர் அதனை எவ்வளவு உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதையும், எப்போதெப்போது உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் குறித்தே கொடுக்கிருர். ஆனுல் இதன்படி எல்லோரும் நடந்து கொள்வதில்லை. ''சாப்பாட்டுக்கு முன்னர் மருந்தை உட்கொள்ள நான் மறந்துபோய் விட்டேன், பரவாயில்லை. இப்போது இதனைக் காப்பியோடு அல்லது பழரசத்தோடு உட்கொண்டு விடுகிறேன்'' என்று சொல்பவர்களும் இருக்கிருர்கள். இவர்கள் என்ன நேரக்கூடும் என்பதை அறியாமலே மருந்தை உட்கொள்கின்றனர்.

எனவே மருந்தைத் தவருக உட்கொள்வதால் ஏற்படக்கூடிய தீமைகளிலிருந்து நோயாளிகளைக் காப்பதற்கு பின்வரும் அடிப்படையான யோசனைகள் மிகவும் பயன் தரும்.

⁂ உணவுக்குப் பின் உட்கொள்ளும் பல மருந்துகள், வயிற்றிலும் குடலிலும் உள்ள உணவுப் பொருளோடு கலந்து செயல்படுமாதலால், அவை தமது பலனை முற்றிலும் இழந்து விடுகின்றன; அல்லது அவற்றின் பயன் குறைந்து விடுகிறது. இது விஷயத்தில் மருத்துவர்கள் ஒரு பொதுவான விதியைப் பின்பற்றுகின்றனர். அதாவது உயிர்ப் பொருள் அமைப்பைக் (ஆர்கானிக்) கொண்ட மருந்துகளை உணவு நேரத்துக்கு ஒன்று அல்லது ஒன்றரை மணி நேரத்துக்கு முன்னதாக உட்கொள்ள வேண்டும்.

⁂ அமிலத்தைத் தாக்குப் பிடிக்க முடியாத பென்சிலின் போன்ற ஆன்டிபயாட்டிக் மருந்துகளையும் மற்றும் அத்தகைய பல பிற மருந்துகளையும் அமிலச்சத்துள்ள பழரச பானங்கள், குளிர் பானங்கள் ஆகியவற்ருேடுஉட்கொள்ளக்கூடாது.

⁂ பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் ஆஸ்பிரின் மாத்திரைகளை உட்கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் ஆஸ்பிரின் பால் சுரப்பிகளின் வழியாகக் குழந்தையின் உடம்புக்குள்ளும்

புகுந்து குழந்தைக்குத் தீங்கு பயக்கக் கூடும்.

ஃ வலி போக்கும் மருந்துகளான ஆஸ்பிரின், பெனுசிட்டடின், காஃபீன் முதலிய மாத்திரைகளை கட்டுப்பாடு இல்லாமலும், மிதமிஞ்சியும் உட்கொள்வது ஆபத்தாக முடியும், இந்த மருந்துகளை அவ்வாறு உட்கொண்டால்,சிறுநீர்க் காய்களின் கிரியைகள் பாதிக்கப்படுகின்றன என்றும் 'அனுல்செசிக் நெப்ரிட்டிஸ்' எனப்படும் கோளாறு தோன்றுகிறது என்றும் நிபுணர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். தலை வலி வந்து விட்டால், இத்தகைய மருந்துகளை மேலும் மேலும் உட்கொள்ளத் தயங்காத நபர்கள் இந்த உண்மையை நினைவில் வைத்துக்கொண்டால் நல்லது.

ஃ ஜீரணத்தைத் தூண்டும் தயாரிப்புக்களான ஜீரண ரசங்கள், ஹைட்ரோகுளோரின் அமிலம்,பெப்சின், ஆஸிடால்-பெப்சின் முதலிய மருந்துகளை உணவு நேரத்திலோ அல்லது உணவு உண்டு முடிந்த பின்னரோ தான் உட்கொள்ளவேண்டும். வைட்டமின் மாத்திரைகள் முதலியவற்றை உணவு வேலைகளுக்கு இடையே தான் உட்கொள்ள வேண்டும்.

ஃ வாலிடால், மெதில்டெஸ்டோஸ்டிரேன், பிரெக்னின்,

ஃ பாலிக்குலின் முதலிய பல மருந்துகள் வாயின் சவ்வுப் பகுதியினுலேயே நன்கு கிரகிக்கப்பட்டு விடுகின்றன. எனவே அவற்றை விழுங்கக்கூடாது. அவற்றை வாயிலேயே கரையவிடவேண்டும் அல்லது நன்கு மென்று உட்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் வயிற்றிலுள்ள ஜீரண ரசத்தின் சக்தியினுல் அந்த மருந்துகள் பயன் இழந்து விடுகின்றன; அல்லது அவற்றின் பயன் குறைந்து விடுகின்றது.

[நன்றி : சோவியத் சிறப்புக் கட்டுரைகள்]

ஒரு முக்கியமான காரணமாக வெளியூர் செல்ல வேண்டியிருக்கிறது. மாதவிலக்கு நாளாக இருப்பதால் செல்ல முடியாத நிலை.

குளித்துவிட்டால் நிம்மதியாகச் செல்லலாம் என்று நினைக்கும்போது கடுகை வறுத்து, அத்துடன் வெல்லத்தை சேர்த்து இடித்து சாப்பிட்டால் உடனே பலன் தெரியும். (அனுபவத்தில் கண்டது)

அதிகமான உதிரபோக்கு இருந்தால் டீ டிக்காஷனை பால் சீனி சேர்க்காமல் தினம் இரண்டு வேளையும், குடித்துவர சட்டென்றும் நிற்கும்.

—விமலா தியாகராசன்

'மங்கை'—74 பக்கம் ஏப்ரல் '80

[விரைவில் வெளிவரவிருக்கும் 'திருமந்திரம்-ஓர் ஆய்வு' என்னும் நூலிலிருந்து தொகுக்கப்பட்ட சில பகுதிகள்]

'திருமந்திரம் - ஓர் ஆய்வு'

—டாக்டர். இரா. மா.

சமயங்களுட்பட்ட எந்தவித மான சடங்குகளுக்கும் சம்பிர தாயங்களுக்கும் சித்தர்கள் கட் டுப்பட்டவர்கள் அல்லர். அனைத்து உயிர்களிலும் ஒருவித இணைப்பையும் திறமையையும் காண்கின்றவர்கள். காடு சென்று காய்கனி தின்று மூச்சைப்பிடித்து முக்திக்கு வழிதேடும் யோகநெறி நிற்கின்றவர்கள். எனினும் மக் கட் சமுதாயத்தை விட்டு விலகிப் போகாதவர்கள். சமுதாயம் செம்மைப்பட வேண்டும் என்ற விழுமிய நோக்குடன் சாதி மதம், சடங்கு, சம்பிரதாயம் முதலிய வற்றைக் கண்டித்தவர்கள். மக் களுக்கு பயன்படும் வகையில் மருத்துவம், சோதிடம், வான வியல் முதலிய பல துறைகளிலும் ஈடுபட்டுப் பல அரிய கருத்துக் களைத் தந்தவர்கள்.

இச்சித்தர்கள் கூட்டம் எண் ணிக்கையற்ற மிகப்பெரிது எனி னும் 'பதினெண்மர்' என்னும் நீண்டகாலமாக வழக்கில் இருந்து வருகின்றது.

'நன்ருன பாசான பற்பசுண்ணம்
நாட்டினுர் பதினெண்பேர்
மறைத்துப் போட்டார்'

—228 அகஸ்தியர்
கௌமதிநூல் 400.

'வகுத்தபொரு ளேதென்ருல்
பதினெண்பேர்கள்
வசனித்த நூரேறும்
மறைத்தார் சித்தர்'

—4. இராமதேவர்
பரிபாஷை 48.

'உன்னியதோர் வேதாந்தப்
பெருநூல் எண்ணூறு
உற்பனமாய் பதினெட்டு
சித்தர்கள்'

—1. மச்சமுனி
பெருநூல் 800

'சித்தர்கள்தான் பதினெண்பே
ராத்தாள் சொன்ன
செயலெல்லாம் கண்டுணர்ந்து
தெளிந் திட்டார்கள்'

—229. ஞான
வெட்டியான் 1500.

'சேரப்பா பதினெண்பேர்
பாதந்தன்னை
தினம் பணிந்தாறுமுகர்
பாதம்போற்றி'

—2. சுந்தரானந்தர்
தீட்சாவிதி 51.

இவை சில சான்றுகள். இப் பதி னெண்மர் யாவர் என்பதில் கருத்து வேறுபாடு மிக உண்டு. எனினும் அவர்களுள் திருமுலர் ஒருவர் என்பதில் கருத்து வேறு பாடில்லை.

திருமூலர் என்னும் பெயர், திரு, மூலர் என்னும் இரண்டு சிறப்பு மிகுந்த சொற்களின் சேர்க்கை யாகும். இவற்றில் திரு என்னும் சொல்லுக்கு இலக்குமி, செல்வம், சிறப்பு, அழகு, ஒளி, பொலிவு, தெய்வத்தன்மை, நல்வினை முதலிய பொருள்கள் உள எனப் பல்வேறு இலக்கியங்களின் மூலம் அறிகிறோம். உரையாசிரியர்களில் சிறந்தவராகிய பேராசிரியர் என்பவர் திருக்கோவையார் என்னும் நூலுக்கு உரையெழுதும் போது திரு என்பது கண்டாரால் விரும்பப்படும் தன்மை நோக்கம் எனக் குறிக்கின்றார். எனவே 'திரு' என்பதற்குத் தெய்வத்தன்மை பொருந்திய என்னும் பொருள்கொள்வது தகும்.

பிறந்த நட்சத்திரத்தின் பெயரையே சூட்டிச் கொள்வது ஒரு மரபாகும். பழங்காலம் முதல் தமிழகத்தில் இருந்து வருகிறது. கார்த்திகை நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவரைக் கார்த்திகேயன் என்றும் திருவாதிரையில் பிறந்தவரை ஆதிரையான் என்றும் பெயரிடுவதைக் காண்கின்றோம். இங்ஙனமே பரணியில் பிறந்ததால் பரணர் என்றும் உத்தரத்தில் பிறந்ததால் உருத்திரனார் என்றும் பெயரிடப் பெற்றிருக்கலாம். மூலம் எனும் நட்சத்திரத்தில் பிறந்ததால் மாமூலன், ஆவூர்மூலங்கிழார், ஐயூர்மூலங்கிழார், மூலங்கீரனார், திருமூலர் முதலியோர் பெயர் பெற்றிருக்கலாம்.

திருமூலரது வரலாற்றை விரிவாகக் கூறும் முதல்நூல் திருத்தொண்டர் புராணம். இந்நூல் கைலாயத்திலிருந்து வந்த சிவயோகியார், மூலன் என்னும் இடையனின் உடலில் புகுந்து அப்பெயர் பெற்றார் எனக் கூறுகிறது. (பாடல் 1, 3, 4) திருமூலரின் வரலாற்றை விரிவாகக் கூறும் சேக்கிழார் அவரது இயற்பெயரைக் கூறாது விட்டது வியப்புக்குரியதாக இருக்கிறது.

தந்திரம் ஒன்பது
சார்புமூ வாயிரம்
சுந்தரன் ஆகமச்
சொன்மொழிந் தானே
—1 தற்சிறப்பு திருமந்திரம்

எனத்திருமந்திரத்தில் வரும் அடிகளினால் அவரது இயற்பெயர் சுந்தரநாதன் அல்லது சுந்தரானந்தர் என்பாரும்உண்டு மந்திரம் முந்நூறு என்னும் நூலின் சிறப்புப் பாயிரச் செய்யுளில்,

மந்திரம் கொண்டு
வழிபடு வோர்க்குச்
சுந்தர நாதன்
சொல்லிய மந்திரம்'

நரை வராமலிருக்க—வாரம் மூன்று நாட்கள் கறிவேப்பிலை-கொத்துமல்லி துவையல் சாப்பிடவும்.

என்று கூறப்பட்டிருப்பது இக் கருத்துக்கு வலிமையூட்டுவது என்று திரு லெப. கரு. இராம நாதன் அவர்கள் கருதுகிருர். (பக். 2-8 திருமந்திர மாநாட்டு மலர்-8)இப்பெயர் இவரது இயற் பெயராக இருந்திருக்குமேயானுல் அத்தனை விரிவாக இவரது வர லாற்றைக் கூரிய சேக்கிழார் இப்பெயரை விட்டிருக்க வேண்டி யிராது.

மேலும் 'சுந்தரன் ஆகமம்' என்பது 'சுந்தர ஆகமம்' என நின்று அழகியஅல்லது உயர்ந்த ஆகமம் எனப் பொருள் தந்து உயர்ந்த ஆகமத்தை மூலன் மொழிந்தான் எனக் கொள்வது பொருந்துவதாக உள்ள து- னகர வொற்று பிற்காலத்தில் நேர்ந்த அச்சுப்பிழையாகவும் இருக்கலாம். அவ்வொற்றுஇல்லை யாயினும் யாப்பு அமைதியும் கெடுதல் இல்லை.

அல்லது, சுந்தரன் என்ற சொல் சிவனுக்கு வழங்குகிறது. சோமசுந்தரர் என்பது காண்க. ஆதலின் 'சுந்தரன் சொல் மொழிந்தேன்' என்பதற்குச் சுந்தரனுகிய சிவன் தந்த ஆக மங்களை மொழிந்தான் எனவும் கொள்ளலாம். இப்பெயரை திருமந்திரத்தில் வேறு இடத் திலோ, வேறு நூல்களிலோ குறிக்கப்படவில்லை என்பதும் குறிக்கத்தக்கது.

எனவே இவர் இயற்பெயர் இன்னதென்பது உறுதியாகத் தெரியவில்லை என்னும் உண்மை யை ஒப்புக்கொண்டாக வேண் டும்.

'நந்தி அருளாலே நாதனும் பேர் பெற்ருர்' எனப் பாயிரத்தில் (திருமந்திரம்–130) வருவதால் இவர் திருமூலநாதன் அல்லது சுந்தர நாதன் எனப்பெற்ருர் என எண்ணவும் வேண்டியுள் ளது. கேகயன் மகள் கைகேயி என்பது போலவும், ஜனகன் மகள் ஜானகி என்பது போலவும் நந்தி அருள் பெற்றவர்கள் நாதர் என்பது தத்தித்தாந்த நாமம் என்னும் வடமொழி இலக்கண மாகக் கொள்ளலாம். நந்தியின் அருளைப் பெறுபவர்க்கெல்லாம் இப்பெயர் உண்டு என்பதையும் ஒருபாடலில் குறிக்கின்ருர்.

'நந்தி அருள்பெற்ற
நாதரை நாடிடின்
நந்திகள் நால்வர்
சிவயோக மாமுனி
மன்றுதொழுத பதஞ்சலி
வியாக்ரமர்
என்றிவர் என்னே
டெண்மரு மாமே (திரு 129)

எம். ஜி. ஆர். உடல் கட்டுக்கோப்பாக இருக்கக் காரணம் தெரியுமா ?—பகல் உணவில் கீரை நிறைய சாப்பிடுகிருராம்.

என்பது பாடல். ஆனால் சேக்கிழார் 'நாதன்' என்னும் பெயரையும் குறிக்கவில்லை.

சேக்கிழார் கூறும் திருமூலர் வரலாறு வருமாறு:—

'திருக்கயிலையில் சிவபெருமானுக்கு முதல்பெரும் காவலராக விளங்கி, இந்திரன், திருமால், பிரமன் முதலிய தேவர்களுக்குச் சிவநெறியை அருளிச் செய்யும் பணிபூண்ட திருநந்திதேவரின் திருவருள் உபதேசத்தினைப் பெற்ற நான்மறைச் சிவயோகியார் ஒருவர் குறுமுனியான அகத்தியரைக்காணும் பொருட்டுப் பொதியமலை நோக்கிச் சென்றார். வழியில் உள்ள திருக்கேதாரத்தை வழிபட்டுப் பசுபதி நேபாளத்தைப் பணிந்து கங்கைக் கரையையடைந்தார். திருவாலங்காடு சென்று நடனமிடும் இறைவனைப் பணிந்து காஞ்சி சென்று ஏகாம்பரநாதரைப் பணிந்தார். திருவதிவீரட்டம் சென்று பின் சிதம்பரம் சேர்ந்தார். காவிரியின் தென் கரையை யேறித் திருவாவடுதுறை அடைந்து கோயிலை வலம் வந்தார். ஒருசமயம் காவிரிக் கரையில் சாத்தனூர் ஆமேய்ப்பான் மூலனைப் பாம்பு தீண்டி இறந்துபட அவ்வுடம்பினை ஆக்குலங்கள் சுற்றி நின்று வருந்த அந்த ஞானி அத்துயர் தீர்க்க நினைத்தார். தம்முடலை அரண் செய்து தம்முயிரை அவனுடலில் புகுத்தினார். திருமூலராய் எழுந்தார். அவர் அவற்றை மேய்த்துப் பின் மாலை ஆனதும் சாத்தனூர் ஓட்டிச் சென்றார்.

பசுக்கள் தம் வீடுபோக அவர் தனித்து இருந்தார். மூலன் மனைவியும் பொழுது கழிந்தும் வரத் தாழ்ந்தனர் என அஞ்சித் தேடிச் சென்று அவர் நின்ற நிலை கண்டாள். இவர்க்கு யாதோ தீங்கு நேர்ந்ததென மெய்தீண்ட அதற்கு அவர் இசையவில்லை. 'இங்கு உனக்கு என்னுடன் தொடர்பு இல்லை' என மறுத்துப் பொதுமடம் புகுந்தார். தன் கணவனது இயல்பு வேறானது கண்டு இரவு துன்பம் அடைந்து அவரிடத்தும் அணையாமல் மறுநாள் அவ்வூரில் உள்ளார் பலர் முன்னிலையில் அத்தன்மையை எடுத்தோதினார். அவர்கள் ஆராய்ந்து இதுபித்து அன்று சித்த விகர்ப்பமில்லாச் சிவயோக நிலையில் விளங்குகின்றார் எனவுரைத்தனர் இருவகைப் பற்றும் அறுத்துச் சீவன் முத்தராய் விளங்குவதால் முன்னைப்போல் கூடார் என்று அவர்கள் கூற அவள் பெரிதும் துன்பமுற்று அகன்றாள். அவர் ஆநிரை வந்த வழியே ஏகி, தாம் முன்பு பாதுகாப்பில் வைத்த உடலைத் தேடினார். அது காணாமையால் யோகத்தில் அமர்ந்து சிந்தனை செய்தார். சிவன் தந்த

சப்போட்டா பழம்—புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும்.

ஆகமப்பொருளைத் திருமூலர் வாக்கினால் தமிழ் வகுப்பத் திருவுளம் கொண்டு தம்முடலை மறைப்பித்தான் என உணர்ந்தார்.

தம்மைச் சுற்றமெனக் கருதி வந்த இடையர்களுக்குத் தொடர்பின்மையை விளக்கி அவர்கள் அகன்றபின் திருவாவடுதுறை சேர்ந்தார். அங்கு இறைவனை வணங்கித் திருக்கோயிலின் மேற்குப்புறத்தில் உயர்ந்த அரச மரத்தடியில் யோகத்தில்ஆழ்ந்து இதயத்துள்ள பொருளோடு உணர்ந்தார். பிறவியாகிய தொடர்பினின்று உய்யும் பொருட்டு சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என்னும் நெறிகளையும் காட்டும் திருமந்திர மாலையினை ஓர் ஆண்டுக்கு ஒரு பாடலாகப் பரம்பொருளான சிவனைப் போற்றி 'ஒன்றவன் தானே' என எடுத்துப் பாடினார். அப்பொருள் மாலை தமிழ் மூவாயிரம் சார்த்தி மூவாயிரம் ஆண்டிருந்து சென்னிமதி அணிந்த சிவனது திருவருளால் கயிலை அணைந்து பிரியாத்தாளடைந்தார்'.

இவ்வாறு இருபத்தெட்டுப் பாடல்களில் திருத்தொண்டர் புராணம் இவரது வாழ்க்கை பற்றிக் கூறுகிறது. காலத்தால் பிற்பட்ட புலவர் புராணத்தில் இருபத்தொரு பாடல்கள் திருமூலர் பற்றிக் கூறுகின்றன. ஏறக்குறைய திருத்தொண்டர் புராணம் கூறும் கருத்தொடு ஒத்திருந்தாலும் 'ஆதிப்பொருளான மூலனே அவன் வழிப்போந்த ஒருவனே சோழநாடுசென்றான்,' 'கொங்கணர் முதலிய சித்தரால் போற்றப்பட்டான்,' 'அகத்தியரைப் போல் புனிதன்.' 'தில்லையிலும் தாருகாவனத்திலும் உடல்கள் அமைத்தான் என' என வரும் `நான்கு கருத்துக்களும் புதுமையானதாகும்.

இவைதவிர திருமந்திரத்தில் சுமார் 162 பாடல்கள் தம்மை உளப்படுத்திப் பாடுவனவாக உள்ளன. தற்சிறப்புப்பாயிரத்திலுள்ள குருபரம்பரை, திருமூலர் தம் வரலாறு கூறல் எனவரும் இருபகுதிகள் இவர்தம் வாழ்க்கையைச் சற்று விரிவாகக் கூறும் போக்கில் உள்ளன.

'நந்தி அருள் பெற்றவர்கள் சனகர், சனந்தனர், சனாதனர், சனற்குமாரர், மன்று தொழுத பதஞ்சலி, வியாக்கிரமர், சிவயோக மாமுனி என என்னோடு எட்டுபேர்' (திரு 129)

'நந்தி அருளால் நாதம் என்னும் பேர் பெற்றேன். நந்தி அருளால் மூலனை நாடினேன். நந்தி வழிகாட்ட நான் இருந்தேன்' (திரு 130)

'மாலாங்கன், இந்திரன், சோமன், பிரமன், உருத்திரன், காலாங்கி, கஞ்சமலையான் இவர்கள் எழுவரும் மந்திரம் பெற்ற என் வழியினர்' (திரு 132)

'சிவன் தத்துவஞான முறைத்தது தாழ்வரை (இமயம்) ஆகும்' (திரு 134)

'நந்தியின் இணையடியைத் தலைமேற்கொண்டு, மதி புனை அரனை நாள்தோறும் சிந்தை செய்து ஆகமம் செப்பலுற்றேன்' (திரு 135)

'மன்றில் நடம்புரியும் திருக்கத்து கண்டபின் எழுகோடி யுகம் இருநீதேன்' (திரு 136)

'மாலாங்கனே! உமைக்குச் சிவன் மூலாங்கமாக மொழிந்த வேதத்தைச் செப்பவே நான் இங்குவந்தேன்' (திரு 138)

'சிவன் உரையும் ஆவடுதுறையில் சிவபோதி மரத்தின்கீழ் சிவனின் நாமங்கள் ஓதிச் சேர்ந்திருந்தேன் (திரு 140)

'நேயத்தை, ஞானத்தை, ஞாதுரு, மாயை, மாமயை, பரை, சிவன் இவற்றை முற்றும் விளக்கினேன்.' (திரு 154)

'கூத்தன் சொற்படி கையிலை வழியில் வந்தேன்' (திரு 155)

'பண்டைவேதம் சொன்ன எல்லாம் நூலாய் எடுத்துரைத்தேன்' (திரு 194)

இவை திருமந்திரத்தின் சில வரிகள்.

திருமூலர் கைலாய மலையில் வந்தவர். கயிலை மரபு என்பது கயிலை நாதராகிய சிவன் சக்திக்குச் சாத்திர முறையை அருள. சக்தி நந்தி தேவருக்கு அருள, நந்திதேவர் சனற்குமாரர் முதலியவர்களுக்கு அருள அவர்கள் அதனைச் சத்தியஞான தரிசினிகளுக்கு அருள, அவர் அதை மெய்கண்ட தேவர்க்கு அருள இங்ஙனமாக வந்த பரம்பரை ஆகும்.

'கைலை வழியில் வந்தேன்' எனத் திருமந்திரத்திலும் கைலாயத் தொரு சித்தர் பொதியில் சேர்வார்' எனத் திருத்தொண்டர் நாயனர் புராணத்தில் வருவதாலும் இது உறுதிப்படுகிறது.

திருவாவடுதுறை வருவதன் முன் அவரது நிலை என்ன என்பதை இரண்டு நூல்களும் குறிக்கவில்லை. திருத்தொண்டர் புராணத்தின்வழி ஆராயின் தமிழகத்திற்கு வடக்கினின்று வந்தார் என்பது மட்டும் புலனாகிறது. சிலர் கைலாயவழி என்பதையும் கொண்டு கயிலை மலையில் இருந்து இங்குவந்தார் என சிலர் குறிக்கின்றனர். (p. 204-204 origin and Early History of Saivism in South India—C. V. Narayana Iyer; p. 10-The Poetry and Philorophy of Tamil Siddhars-A.V. Subramanian).

பப்பாளிப்பழம்—சிறுநீரகக் கோளாறுகளை சீராக்கும்.

வழி என்பது மரபு என்னும் பொருளைத்தருவதாகும். சோழன் வழி,சேரன்வழி என்பது சோழன் மரபு, சேரன் மரபு எனப்பொருள் தருவதைக் காணலாம். ஆதலின் கைலை வழி என்பதைக் கயிலையி னின்று வந்தவர் என்பதைக் காட்டிலும் கயிலை மரபில் வந்த வர் என்று கொள்வது பொருத்த மானதாகும்.

மூலன் என்ற பெயர் தாங்கிய பின்சிவன் தந்த ஆகமப் பொரு ளைத் திருமூலர் வாக்கில் தமிழ் வகுப்ப இவ்வுடலை மறைத்தான் என எண்ணித் திருவாவடு துறைக் கோயிலின் மேற்குப் புறத்தில் இருந்த அரசமரத்தடி யில் தனியே யோகத்தில் ஆழ்ந் தார் எனப் பெரிய புராணம் கூறு கிறது. இப்பெரிய புராணத்தில் வருகின்ற 'தமிழ் வகுப்ப' என்ற சொற்றொடரையும், திருமந்திரத் தில் வருகின்ற 'தமிழ் செய்யு மாறே' எனவலம் சொற்றொடரை யும் கொண்டு வடமொழி ஆகம நூல்களைத் தமிழில் மொழி பெயர்க்க இறைவன் ஆணையிட இவர் மேற்கொண்டார் எனப் பொருள் கொள்வர்.

தமிழ் என்ற சொற்கு இனிமை, சிறப்பு என்பன பொருள் எனப் பிங்கல நிகண்டு கூறுகிறது. இப்பொருள்களிலேயே கம்பன் முதலிய புலவர்களும் இச் சொல்லைப் பயன்படுத்தியுள்ள னர். ஆதலின் சிவன் தந்த கமப் பொருளைத் திருமூலர் வாக்கினுல் சிறப்பாகப் பாட அருளினன் என்பதே திருத் தொண்டர் புராண வரியின் பொருளாகக்கொள்ளலாம். திரு மந்திரப் பாடற்கும் தன்னைச் சிறப்புடன் பாடப் பணித்தான்' என்பதே பொருளாகும். இவ் வாறு கொள்வது பொருத்தமாக உள்ளது.

திருமூலர் இயற்றிய திருமந் திரம் சைவத் திருமுறைகளுள் பத்தாவதாக வைக்கப்பட்டுள் ளது. இதனைத் திரு மந்திர மாலை என்றும் வழங்குவர். இத் தொடரைத் திரு+மந்திரம்+ மாலை எனப் பிரிக்கலாம்.

திரு : திரு என்னும் சொல் தெய்வத் தன்மை வாய்ந்த என்னும் பொருள் தருவது.

மந்திரம்: மந்திரம் என்ற சொல் இலக்கியங்களில் பல் வேறு பொருள்களில் வழங்கப் பட்டுள்ளது. அமைச்சர் திரள், மந்திர சத்திதரும் எழுத்துக்கள், தேதம், ஐந்தெழுத்து, இரகசிய செய்திகள், விந்தியாதரன், பெயர், அமைச்சர், வீடு, கோயில், கள், குகை, குதிரைப் பந்தி எனப் பல்வேறு பொருள் களில் இச்சொல் வழங்குகிறது.

திரு என்னும் சொல்லுக்குப் பல பொருள் இருக்க தெய்வத்

தன்மை வாய்ந்த என்னும் பொருளை ஏற்புடையதாகக் கொள்கிறோம். அவ்வாறே மந்திரம் என்னும் பல பொருள் இருக்க 'மறை பொருள்' என்பதைப் பொருளாகக்கொள்வது பொருத்தமாக உள்ளது.

மிகப் பழைய நூலான தொல்காப்பியத்தில் இப்பொருளில் இச்சொல் வழங்கியுள்ளது காணலாம்.

'நிறைமொழி மாந்த
ராணையிற் கிளந்த
மறைமொழி தானே
மந்திர மென்ப'
—பொருள் 176

'சொல்லிய சொல்லின் பொருண்மை யாண்டும் குறைவின்றிப் பயக்கச் சொல்லும் ஆற்றலுடையார் ஆணையிற் கிளக்கப்பட்டுப் புறத்தார்க்குப் புலனாகாமல் மறைத்துச் சொல்லும் சொற்றொடரெல்லாம் மந்திரம் எனப்படும்' என இந்தச் சூத்திரத்திற்கு விளக்கம் தருகிறார் பேராசிரியர் என்னும் உரையாசிரியர்.

மேற்கண்ட சூத்திரத்திற்கு விளக்கமாக அமைவது போல திருவள்ளுவரும் கீழ்க்கண்ட கருத்தைக் கூறுகிறார்.

'நிறைமொழி மாந்தர்
பெருமை நிலத்து
மறைமொழி காட்டிவிடும்'
—குறள் 28

இதற்கு அருளிக் கூறினும் அவ்வப் பயன்களைப் பயந்தே விடும் மொழி' என்றும் 'நிறைமொழி மாந்தராவார் இருவகைப் பற்றுக்களையும் நீக்கி ஐந்துபுலன்களையும் அடக்கி எவ்வுயிர்க்கும் அருளுடையோராய் வாழும் பெரியோர்' என்றும், துணையிற் கிளத்தலாவது இஃதிவ்வாறு ஆகுக எனத் தமது உடையது அன்று. மந்-மநநன்; திரம்-காப்பது-தன்னை நினைப்பவனைக் காப்பது என்பது அதன் பொருள். இச்சொல் மிகப் பழைய ரிக்வேதத்திலோ ஏனையசாம யசுர், வேதங்களிலோ இடம் பெறவில்லை. பின்னர் தோன்றிய அதர்வ வேதத்தில் ஓரிடத்தில் மட்டும் 'வேண்டுகோளுரை' என்ற பொருளில் இடம்பெறுகின்றது (p 171 The Madras Journal of Literature and science Vol XI).

ஆகவே இரண்டும் இரண்டு வேறு அடிப்படையில் அமைந்தன என்பது தெளிவு.

திருமந்திரத்தில் 65 பாடல்களில் இச்சொல் இடம்பெறுகின்றது. தந்திரம், குழூஉக்குறிச் சொல், கோயில், ஐந்தெழுத்து முதலிய பொருள்களில் சிலவிடங்களில் வந்தாலும், பெரும்பான்மையும் ரகசிய எழுத்துக்களாகவே குறிக்கப்படுகின்றன.

மாலை :

'ஞானம் முதல் நான்கு
மலர் நற்றிரு மந்திரமாலை'

எனச் சேக்கிழார் குறிக்கின்றார். (பாடல் 26)

திருமந்திரத்தின் தற்சிறப்புப் பாயிரத்தினுள்ளும்

'மறப்பிலர் நெஞ்சினுள்
மந்திர மாலை
உளறப்பொடுங் கூடிநின்
றோதலு மாமே' (148)

எனவருதல் காணத்தக்கது.

சொல்மாலை, பாமாலை என வரும் வழக்குகளும் காண்க.

பெரும்பாலான சித்தர்களின் பாடல்களில் ஆற்றல் தோன்றச் செய்தல்' என்றும் பரிமேலழகர் முதலிய உரையாசிரியர்கள் விளக்கம் தருகின்றனர் (பக். 31–32 திருக்குறள் உணரக் கொத்து. திருப்பனந்தாள் வெளியீடு)

மேற்காட்டிய இவ்வெடுத்துக் காட்டுக்கள் மூலம் மந்திரம் என்ற சொல் 'மறைமொழி,என்ற பொருளை உடையது என்பதை அறிகிறோம் அதாவது பலருக்கும் புலப்படாது மறைந்துள்ள அரிய உண்மைகளைத் தன்னகத்தே பொதிந்துள்ள மொழி என்பது. 'மறைமொழி தானே' எனத் தொல்காப்பியர் பிரித்துக் கூறியதற்குக் காரணம், சபித்தற்பொருட்டாய மந்திரச் செய்யுள் அங்கதப்பாட்டு எனவும், வசை பொருட்டு ஆகாது உலக நலம் பொருட்டு வரும் மறை மொழியினையே மந்திரம் எனவும் வழங்குதல் என்பதாகும். மறை, மந்திரம் என்பன இரகசியப் பொருள் குறித்து நிற்பன. பாலின் நெய், பழத்தின் சுவை, எள்ளின் எண்ணெய் என அறியப்படாமல் மறைந்து நிற்றலின் மறை என்றனர் எனச் சிவஞான சித்தியாரின் குறிப்பு விளக்குகிறது. (சாதனவியல் சூத்திரம் 9 செய்யுள் 12) எனவே மறை மொழி, மறை, மந்திரம் என்பன ஒருபொருள் குறித்த சொற்கள் என்பது தெளிவாகிறது. உண்மை உறுதிப் பொருளை அறிதற்குத் தகுதியல்லாதார் செவியில் படாதவாறு மறைத்து வைக்கப் பட்டதால் இப்பெற்றது எனலாம்.

வடமொழியில் சுாணப்படும் மந்திரம் இப்பொருள் பெரும் பான்மையும் 'அந்தாதி' அமைப்பைக் கொண்டு விளங்கும் என்பதைச் சித்தர்கள் இலக்கிய ஆய்வாளர்கள் அறிவர். திருமந்திரமும் இத்தகைய அமைப்போடு விளங்கியிருத்தல் வேண்டும். ஒருபாடலின் அந்தம் (முடிவு) இரண்டாம் பாட்டின் ஆதியாக (முதலாக) அமைந்து வருவது அந்தாதி ஆதலின் இங்ஙனம் 3000 பாடல்களும் அமைந்தமை 'மாலை' என்ற பெயர் சூட்டியமைக்கு ஏற்றதாக உள்ளது. ● ●

திருமூலருக்கு திருவுருவச்சிலை

மாண்புமிகு முதல்வருக்கு வேண்டுகோள்



திருமூலர்—தமிழகத்தின் தலைசிறந்த சித்தர் ஆவார். சாதி, சமயம், இனம் கடந்த நிலையில் உலக மக்கள் நல வாழ்வு பெற 'திருமந்திரம் 3000,' 'திருமந்திரம் 8000' போன்ற அரிய நூல்களை அளித்த பெருந்தகையாளர். தமிழகத்தின் தனிச் சிறப்புக்கு—திருவள்ளுவர் இயற்றிய 'திருக்குறள்' எவ்வாறு சிறப்புடையதோ அவ்வளவு சிறப்பு—திருமூலரின் திருமந்திரத்திற்கு உண்டு. 'ஒன்றே குலம், ஒருவனே தேவன்' என்று முதன் முதலாக முழங்கிய 'திருமூலர்'—பதினெண் சித்தர்களில் ஒருவர் ஆவார்.

இரண்டாவது உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் வள்ளுவர், ஔவையார் முதல் இக் காலப் புலவர்கட்கெலாம் சிலைவைத்துப் போற்றினோம் ஆனால் பதினெண் சித்தர்கள்

படைத்த 'சித்தர் இலக்கியம் சார்பாக—எந்த சித்தருக்கும் சிலைவைத்துப் போற்ற வில்லை. உண்மையான பகுத்தறிவை தொடர்ந்து மக்களிடையே பரப்பிய துடன், மருத்துவம் யோகம் போன்ற அரிய கலைகளைத் தமிழகத்திற்குக் கொடுத்த பதினெண்சித்தர்களைப்போற்றும் வகையில், 'திருமூலருக்கு'—அடுத்த ஆண்டு மதுரையில் நடக்க இருக்கும், ஐந்தாவது உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் 'திரு உருவச் சிலை' எழுப்பி போற்றுமாறு முதல்வர் அவர்களை வாசகர் சார்பில் வேண்டுகிறோம்.

வாசகர்கள் நமது வேண்டுகோளை வலியுறுத்தி—இது குறித்து முதல்வருக்கு தனிப்பட்ட கடிதம், மகஜர் எழுதுமாறு வேண்டுகிறேன்.

—க.வே.

ஆசிரியர், மூலிகை மணி.

அன்புடையீர்,

"அன்றாட வாழ்வில் மூலிகைகள்" என்ற நூலை படித்தேன். மூர்த்தி சிறிதாயினும் கீர்த்தி பெரிது என்பதற்கொப்ப நூல் பல மூலிகைகளை உணவாகப் பயன்படுத்தும் முறைகளை எளிமையாக விளக்குகிறது.

R. தங்கவேலு M.A.
12, குயவர் தெரு, பழநி.
மதுரை மாவட்டம்

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி :—

காந்தசக்தி வைத்திய சாஸ்திரம்

(MAGNETIC HEALINC)

— V. S, குமாரசுவாமி முதலியார் —

பிழைகள் உண்டாகாதபடி பார்த்துக்கொள்ளுதல்:-

நோயாளியானவன் நரம்புகள் எளிதில் சலிக்கப்பெறக்கூடியவனுயிராவிட்டால், காந்த சத்தியினுல் வைத்தியம் .செய்வோனுடைய கை நோயாளியைத் தொடவேண்டுமென்பது அத்தியாவசியமன்று. நோயாளியானவன் நரம்புகள் எளிதில் சலிக்கப் பெறக் கூடியவனுயிருப்பானுயின், நோயுள்ளவிடத்திற்கு நாலு அங்குலம் மேலாகவே கையினுல் தடவுவது போலப் பாவனைச் செய்தாற் போதுமானது) அவ்வைத்தியனுக்கு நோய் வீற்றிருக்குமிடமானது நிச்சயமாகத் தெரியாவிடில், நோயாளியின் தேகமுழுவதில் மேலும் 'முன்புறம் ।பின்புறம் ஆகிய இரண்டிலும் தனது முறையை உபயோகிக்க வேண்டும். இந்த வைத்திய முறையை உபயோகிக்க ஆரம்பிக்கும்போதே மருந்துகளையும், வைத்தியர்களையும், வேறுவிதமான வைத்திய முறைகளையும் பற்றி இகழ்ந்து பேசவேண்டாம். ஜனங்களுக்கு இம்முறையில் நம்பிக்கையிருக்குமாயின், அப்படி செய்வதனுல் ஒரு தீங்கும் உண்டாகாது. ஆனுல் இவ்வைத்திய முறையில் ஜனங்களுக்குள்ள நம்பிக்கை தற்காலம் குறைவாக இருக்கிறது. ஆகையினுல், வாய் திறவாது மறுவேலையைச் செய்து அதன் பலனைப் பார்த்துப் பிறர் எல்லாவற்றையும் அறிந்துகொள்ளும்படி விட்டுவிடுவதே மிகவும் நலம். நீர் அநுஷ்டிக்கும் வழியைக் குறித்துப் பிறர் குற்றம் கண்டுபிடிப்பாராயின், நீர் அதை அதிகமாகப் பாராட்டாமலிருக்க வேண்டும்; அவ்வாறு இருப்பீராயின், கூடிய சீக்கிரத்தில் உம்மைச் சுற்றிலுமுள்ளோர் யாவரும் உம்மை ஆதரிப்பார்கள் என்பது திண்ணம். அடியில் கண்ட திருக்குறள் கவனிக்கத் தக்கது.

''ஒறுத்தார்க் கொருநாளையின்பம்
பொறுத்தார்க்குப்
பொன்றுந் துணையும் புகழ்''

நம்பிக்கை :—

''முகத்தான் அமர்ந்து இனிது
நோக்கி அகத்தானும்
இன்சொலினதே அறம்'' (குறள்)

"அகனமர்ந் தீதலி னன்றே
முகனமர்ந்
தின்சொல னாகப் பெறின்"
(குறள்)

என்றுபெரியோர் கூறியருளினராதலின், நோயாளியுடன் நீர் பேசும்போது உமது முகம் சந்தோஷத்தினால் மலர்ந்ததாயும், உமது நம்பிக்கையை குறிப்பதாயும் இருக்கவேண்டும். "உலகத்தில் 'யாராவது உன்னுடைய பிணியைத் தீர்க்கவல்லவருண்டாயின், அப்படி செய்ய வல்லவன் நானொருவனேயொழிய வேறொருவரும் இல்லை" என்று நோயாளியினிடத்தில் மயங்காது உறுதியாகச் சொல்ல வேண்டும். ஆனால், அவ்வாறு சொல்லும்பொழுது, நீர் அகம்பாவமுள்ளவராகக் காட்டிக் கொள்ளக்கூடாது.

மனதை ஒன்றிலே செலுத்துதல் :-

தனியாக விருக்கும்போது தன்னுடைய மனதை நிலைநிறுத்தி ஒரேவிஷயத்திற் செலுத்துதல் நலமென்றும், அப்படி செய்தால் வியாதி அதிக சீக்கிரத்தில் சொஸ்தமாகுமென்றும் நோயாளியிடத்திற் சொல்ல வேண்டும்; அவ்வாறு மனதை நிலைநிறுத்தி ஒரே விஷயத்திற் செலுத்தும்போது கண்களை மூடிக்கொண்டால் அப்படி செலுத்துவது சுலபமாக விருக்குமென்றும் அவனுக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும். அப்படி தெரிவிக்கும்போது, அதற்குப் பிரமாணமாக இந்நாட்டில் மஹாயோகியாக விளங்கியிருந்த தாயுமானசுவாமிகள் திருவாய் மலர்ந்தருளிய

'எண்ணாத தெண்ணிய நெஞ்சே!
துயரொழி; என்னிரண்டு
கண்ணே! உறங்குறங்கு
என்னாணை; முக்கண்
கருணைப்பிரான்
தண்ணார்கருணை மௌனத்தினால்
முத்தி சாதிக்கலாம்
நண்ணாத தொன்றில்லை;
எல்லா நலமும் நமக்குளவே'

என்னும் அருமைப்பாடலையும், அதன் கருத்தையும் நீர் தெளிவாக உரைத்தல் உசிதமாம். நிமிஷமேலும் நிலைபெறாது குரங்கைப் போல ஒன்றைவிட்டு ஒன்றைப் பற்றி பல விஷயங்களிலே பரபரப்பாய்ச் செல்லுகின்ற மனதை நிறுத்தி ஒரே விஷயத்திற் செலுத்துவதென்றால், மனது ஓர் குறிப்பிட்ட காலம்வரையில் வேறு விஷயங்களைப்பற்றி நினைக்காமல் குறிப்பிட்ட ஒரே விஷயத்தைப் பற்றியே நினைத்துக் கொண்டு இருப்பதுதான் என்று நோயாளிக்கு விளங்கும்படி எடுத்துரைக்க வேண்டும். ஒரு விஷயத்திற் புத்தியை ஒருவர் செலுத்தும் பொழுது, மூளையிலுள்ள அணுக்களிற் சில அவ்விஷயத்தில் சிறந்தனவாக ஆகின்றனவென்றும், அவைகளின் உதவியினால் வியாதியைச் சீக்கிரத்தில் சொஸ்தமாக்கக் கூடுமென்றும் அவனிடத்திற் சொல்ல வேண்டும். மனதை

நிறுத்தி ஓர் விஷயத்திற் செலுத்தும் என்று நோயாளியினிடத்தில் சொல்வதைக் காட்டிலும், ஓர் விஷயத்தைப்பற்றி எண்ணுமென்று சொல்வது மிகவும் நலமென்று நம் அநுபவத்தில் தெரிந்துகொண்டிருக்கிறோம்.

மனத்தையடக்கி ஒரேவிஷயத்திற் செலுத்துவதென்றால் என்ன அர்த்தம் என்று நன்றாக அறியும் அநேக புத்திமான்கள், அதனை அறிந்தவர்களாயினும், அவ்வாறு தங்கள் மனத்தை வேலைசெய்யும்படி செய்வதற்குறிய வழியை அனுபவத்தில் அறியாதவர்களாயிருக்கிறார்கள். அநேகமாக எல்லாருக்கும் ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி எண்ணத்தெரியும்; அது சாதாரணம்; ஆனால் ஊன்றியெண்ணுவதற்கோ, மனதை யடக்கி ஒரு நெறியில் இடைவிடாது செலுத்தவேண்டியது அவசியம்; இதுதான் மிக விசேஷமானது. ஆகையினால், நோயாளியினிடம் ஏதோ ஒரு விஷயத்தைக் குறிப்பிட்டுச் சொல்லி, அதைப்பற்றி ஊன்றி எண்ணும்படி சொல்லுவீராயின், அவன் தான் செய்கிறது இன்னதென்று அறியாமலே உமது கருத்திற்கிசைய அவ்விஷயத்தில் தன்மனதை அடக்கிச் செலுத்துவான். அதனால், அவசியமான மூளையணுக்கள் அவ்விஷயத்தில் விசேஷமடைந்து வியாதி எளிதில் சொஸ்தமாகும்.

கூடியவரையில் தன்னுடைய வியாதியைப்பற்றி அதிகமாக நினைக்காமலிருக்கும்படி நோயாளியிடத்தில் சொல்லவும், நோயாளியானவன் தன்னுடைய வியாதியைப்பற்றி ஒவ்வொரு தரம் பேசும்பொழுதும், மூளையிலுள்ள சில அணுக்கள் அவ்விஷயத்தில் பலஹீனமடைந்து, வியாதியை அதிகரிக்கச்செய்யும். சந்தோஷமாகக் காலங்கழிப்பவர்களுடன் சிநேகம் செய்யும்படி நோயாளிக்குப் புத்திகூற வேண்டும். நோயாளியிடத்தில், அவன் பரிதாபப்படத்தக்க தோற்றமுடையவனா யிருக்கிறானென்றாவது, அவனுடைய ஸ்திதியைப் பார்க்கும்போது தனக்கும் மிகவும் வருத்தமாய் இருக்கிறது நீர் சொல்லாதிருப்பதோடு ஒருவரும் அவ்வாறு சொல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும்வேண்டும்.

"ஆக்கமும் கேடும் அதனால்
வருதலால்
காத்தோம்பல் சொல்லின்கண்
சோர்வு."

என்ற நாயனாருடைய திருக்குறள் இங்கு அறியத்தக்கது. நோயாளியுடன் பழகுவோர், வைத்தியம் செய்து கொள்ள ஆரம்பித்ததுமுதல் முகமும் தேகமும் தெளிவடைந்துக்கொண்டிருக்கின்றனவென்று அவனிடம் நம்பிக்கை உண்டாகும்படிச் சொல்லவேண்டும்.

அதைரியமடைதல் :-

காந்தசத்தியினுல் வைத்தியம் செய்பவன், வைத்தியம் செய்வதில் தனக்கு நேரிடக்கூடிய அபஜயங்களினுல் மனம் சோர்வடையக் கூடாது. இக்கருத்தைத் திருவுள்ளம் பற்றியே தெய்வப்புலமைத் திருவள்ளுவநாயனுரும் தமது அருமைத் திருக்குறளில்

"அருமை யுடைத்தென்
றசாவாமை வேண்டும்
பெருமை முயற்சிதரும்."

"துன்ப முறவரினும் செய்க.
துணிவாற்றி
இன்பம் பயக்கும் விணே."

என்று அருளிச் செய்தார்.

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் சில சமயங்களில் அபஜயமுண்டாவது சகஜந்தானே; யானேக்கும் அடிசறுக்குமன்றோ? முதல் முதலில் நீர் பலருக்கு வைத்தியம் செய்து. அவர்களுடைய நோய் தீராவிட்டால், அதனுல் இம்முறையைப் பற்றி நீர் கெட்ட அபிப்பிராயம் கொள்ளவே கூடாது உம்முடைய அபஜபங்கள் உமது பிசகுகளினுல் ஏற்பட்டவைகளேயொழிய வேறல்ல புஸ்தகங்களினுலும் உற்றுப் பார்ப்பதனுலும் அறியவொண்ணுத அநேக முக்கியமான விஷயங்களை, அப்பிசகுகளினுல் நீர் மானது கடினமானதேயாயினும், புத்திபுகட்டுவதற்கு அதுவே சிறக்கதென்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இன்னது செய்வதென்று மனதில் திட்டமாக ஏற்பாடு செய்து கொண்டவர்கள்தாம், தாங்கள் செய்யக்கூடிய பிசகுகளைத் திருத்திக்கொள்ளும் சக்தியை உடையவர்களா யிருப்பார்கள். நீர்செய்த காரியம் ஒன்று பிழையெனத் தெரிந்து கொண்டால், பிற்பாடு அதைச் செய்யாமருக்க முயலவேண்டும். நீர் ஏதாவது ஓர் பிழையைச் செய்தால், அதை வார்த்தையினுலாவது செய்கையினுலாவது நீர் வைத்தியம் செய்யும் நோயாளி கவனிக்கும்படி செய்யவே கூடாது; தானுகவே அவன் ஒருபோதும் அறிந்துகொள்ளவேமாட்டான்.

(தொடரும்)

புற்று நோய்க்கு பச்சை மிளகாய்

புற்று நோய்க்கும் நம்நாட்டில் விளையும் நித்தியகல்யாணி, தூது வளை, பச்சை மிளகாய் ஆகிய வற்றிலிருந்து சிறந்த மருந்துகளை கண்டுபிடித்திருக்கிறோம் என்று அடையாறு புற்றுநோய் கழக டைரக்டர் டாக்டர் எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தி இன்று பத்தி ரிகை நிருபர்களிடம் கூறினர்.

இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பு மகாராஷ்டிர முதலமைச்சர் அந் துலே புற்றுநோய்க்கானமருந்தை மூதல் முறையாக பம்பாய் புற்று நோய் ஆராய்ச்சிப் பிரிவு கண்டு பிடித்துள்ளதாக தெரிவித்தார்.

முதல்முறையாக பம்பாய் ஆராய்ச்சி நிலையம் தான் கண்டு பிடித்தது என்று முதலமைச்சர் அந்துலே சொல்வது தவறுன தகவலின் அடிப்படையிலாகும் என்று சென்னை புற்றுநோய் டைரக்டர் குறிப்பிட்டார். கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளாக புற்று நோய்க்கு 'நம் நாட்டு மூலிகை' களிலிருந்து மருந்துகள் கண்டு பிடிக்கவேண்டும் என்று ஆராய்ச் சிகள் தொடர்ந்து நடைபெற்று வந்துள்ளது.

புற்று நோய் ஆஸ்பத்திரியைச் சேர்ந்த டாக்டர் வி. எம். சிவ ராமகிருஷ்ணன் நமது ஊரில் கிடைக்கும் பச்சை மிளகாயி லிருந்து மருந்து ஒன்றை கண்டு பிடித்துள்ளார். இந்த மருந்து பொதுவாக குறிப்பாக குழந்தை களுக்கு வரும் ரத்த புற்று நோயை குணப்படுத்த வல்லது. இதுவரை அமெரிக்காவிலிருந்து இது தருவிக்கப்பட்டிருந்தது. அந்த மருந்து உயிரணுக்களி லிருந்து தயாரிக்கப்பட்டது. அதை நாம் மருந்தாக கொடுக் கும்போது பற்பல கிளை வியாதி கள் புறப்படுகின்றன.

ஆனுல்பச்சைமிளகாயிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் மருந்து இந்த புற்றுநோய்க்கான சிறந்தமருந்து என இருப்பதுடன் எந்தவித மான பாதிப்பையும் எதிர் பாதிப் பையும் தோற்றுவிப்பது இல்லை. இதை ஏற்கனவே மிருகங்களுக்கு கொடுத்து சோதனை செய்தாகி விட்டது. மத்திய அரசாங்க மருத்துவத்துறை அனுமதி கிடைத்தவுடன் மனிதர்களுக்கும் கொடுத்து பார்க்கவேண்டியது தான் பாக்கி. இதை கடந்த ஐந் தாண்டுகள் ஆராய்ச்சி செய்த தன் பயனுக கண்டுபிடித்துள்ள தாக இயக்குநர் கிருஷிணமூர்த்தி சொன்னுர்.

சென்னை புற்று நோய்க் குழுவைச் சேர்ந்த டாக்டர் பி. நாகராஜன், நித்தியகல்யாணி செடியிலிருந்து புற்றுநோய்க்கான மருந்தைக் கண்டுபிடித்துள்ளார். இந்த இரண்டு மருந்துகளை இரண்டாண்டுகளுக்கு முன்பு 'இந்திய பேடன்ட் மருந்தாக' பயன்படுத்தி வந்தோம். உண்மையிலேயே இவ்வாறிருக்க மகாராஷ்டிர முதலமைச்சர் மகாராஷ்டிர புற்று நோய்க்கான மருந்து கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருப்பதாக சொன்னது வருந்ததக்கதாகும் என்றும் கிருஷ்ணமூர்த்தி நிருபர்களிடம் கூறினார்.

அரசியல் தவிர, விஞ்ஞானம், மருத்துவம் சம்பந்தபட்ட எந்த விஷயங்களையும் முன்கூட்டியே சொல்வது கிடையாது, அதனால் நாம் இந்தத் துறையில் ஒன்றும் செய்யவில்லை என்று அர்த்தம் இல்லை. மகாராஷ்டிர முதலமைச்சர் இவ்வாறு கூறியதன் காரணமாகத்தான் தற்போது விருப்பம் இல்லாமலேயே இந்த உண்மைகளை (இரண்டாண்டுகளுக்கு முன்பு பச்சைமிளகாய், நித்திய கல்யாணி போன்றவற்றிலிருந்து மருந்து தயாரிப்பது) நாம் சொல்லும்படி நேரிட்டது.

இதுவரைக்கும் 'வின்பிளாட்டினம்' என்ற மருந்துதான் புற்றுநோய்க்கு மிகவும் உபயோகமான மருந்தாக இருந்தது. மிகவும் வல்லமையுள்ளதாக இருந்தது. பிறப்பு உறுப்புகளில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களையும் மற்றும், கழுத்து, கால், தலை ஆகிய இடங்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய்க்கும் சிறந்த மருந்தாக அது பயன்பட்டது. இந்த மருந்தை அமெரிக்காவிலிருந்து வரவழைத்துக் கொண்டிருந்தோம், ஒரு நோயாளிக்காகும் செலவு 10 ஆயிரம் ரூபாய் ஆகும்.

ஆனால் இந்த மருந்தை தமிழ்நாட்டிலேயே தாதா பார்மச்சுடிக்கல்ஸ் (தமிழ்நாடு அரசுடன் கூட்டுச் சேர்ந்து மருந்துகளைத் தயாரிக்கும் நிறுவனம்) குறிப்பாக சென்னையிலேயே அந்த மருந்தை தயாரித்துள்ளது. சொந்த வலிமையைக் கொண்டு மிகச் சிறந்ததாகவும் அமெரிக்க மருந்துக்கு ஆகும் செலவைவிட குறைவானது என்றும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. நாமே தயாரிப்பதால் செலவு நான்கில் ஒரு பங்குக்கு கூட ஆகவில்லை. இது இந்தியாவுக்கும் சென்னைக்கும் ஒரு பெருமையாகும் என்றும் இயக்குநர் கிருஷ்ணமூர்த்தி தெரிவித்தார்.

—தினமணி
4—8—80

நல வாழ்வு தரும் கல்லீரல்!

டாக்டர் பால் டி. கிரப் எம்.டி.,

கல்லீரலை நாம் நன்ருகக் கண் காணித்துப்பேணிக்கொண்டால், கல்லீரல் நம்முடைய வாழ்வைப் பாதுகாக்கும். டாக்டரைக் கேட் டால், இதனைச் செய்வதற்கு உரிய யோசனைகளைக் கூறுவார். கல்லீரலின் அதிசயமான ரசா யன அமைப்பு தான் இருதயத் தின் வலுவான துடிப்பிற்கும், இரத்தக் குழாய்கள் நன்ருக விரிந்திருந்து, இரத்தம் தங்கு தடையின்றி உடலில் ஓடுவதற் கும், சீரணம் சீராக நடப்பதற் கும், மூளை தீவிரமாக வேலை செய் வதற்கும், தசைகளின் வலுவிற் கும் அடிப்படையாக உள்ளது.

கல்லீரலின் சிறப்பான அலுவல்கள்

சகல உள்ளுறுப்புக்களும் நன் முறையில் இயங்குவதற்கு தேவையான பல்வேறுபட்ட ரசா யனப் பொருள்களைக் கல்லீரலின் உயிரணுக்கள்தான் உற்பத்தி செய்கின்றன. சில உதாரணங் கள்: நைட்ரஜன் கழிவை, யூரியாவாகப் பண்ணுவது கல்லீ ரல். இந்தக் காரியம் நடக்க வில்லையென்ருல், சிறுநீரகத்தில் கழிவு தங்கிவிடும். எலும்பின் மச்சையில் ரத்தஉயிரணுக்களைச் சிருஷ்டிக்கும் பணிக்குத் தேவை யான வைட்டமின்கள், கல்லீர லில் சேமிக்கப் பெறுகின்றன. பாலுணவுச் சுரப்பிகளே தான் ஆண் பெண் உறவுக்கான ஊக் கத்துக்குக் காரணமாயினும், அங்கே பிறக்கும் ஹார்மோன் களைச்சீர்ப்படுத்தும் காரியத்தைக் கல்லீரல்தான் பார்த்துக்கொள்ளு கின்றது. இந்தக் காரியம் நடக்க வில்லையென்ருல், ஒன்று மலடாக இருப்போம், அல்லது உடலுறவு உணர்ச்சியில், காட்டு வெறி பிறந்து விடும். உப்பு, தண்ணீர் ஆகியவற்றிலே, சீரமைப்பை ஏற்படுத்தும் அல்பூமினை அமினோ அமிலங்களைக்கொண்டு உண்டாக்குவதும் இந்தக் கல்லீ ரல்தான். இந்தச் சீரமைப்பு ஏற் பட வில்லை என்ருல், உயிர் வாழவே முடியாது. ஜீரண அலு வலினுல் உடலில் தோன்றும் நச்சுப் பொருள்களால் தீங்கு ஏற்படாத வண்ணம், கல்லீரலில் சுரக்கும் பித்த நீர்தான் பாதுகாக் கின்றது.

கல்லீரல் இன்றி நல்வாழ்வு இல்லை

கல்லீரல் இல்லை என்ருல், ரத்த நாளம் வெடித்து ரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டவுடனே, நாம் இறந்து

போக வேண்டியதுதான். கல்லீரல் ரத்தக் கசிவைக் கட்டுப்படுத்துவதுடனே, ரத்தம் உறைந்து போகாமல் தடுக்கும் ஒரு பொருளையும், அது உண்டாக்குகின்றது. இந்தப்பொருள் இல்லை யென்ருல், இருதயத் தமனிகளிலும், மூளையின் ரத்தக் குழாய்களிலும் இரத்த ஓட்டம் தடைபட்டு, பிராணுபத்தாக முடியலாம். வைரஸ்களையும், பாக்டீரியா நச்சுப் பொருள்களையும் எதிர்த்து முறியடித்து, வெளியே தூக்கி எறிவதும், இந்தக் கல்லீரல்தான். உட்கொள் கொள்ளும் மருந்தின் மிகுதியால் ஏற்படும் ஆபத்தைத் தவிர்க்கவும் தொழிற்சாலையில் உபயோகமாகும் ரசாயனங்கள் உடலில் சேர்ந்து திசுக்களுக்கு விளையும் கெடுதல்களை விலக்கவும், இந்தக் கல்லீரலே பயன்படுகின்றது.

உடலின் உபயோகத்திற்கு உணவிலிருந்துசக்தியைப்பெற்று அதனை வெளிப்படுத்துகின்றது நம் கல்லீரல். கார்போஹைட்ரேட்டுகளிலிருந்து க்ளைக்கோஜென்னை உண்டாக்கிச் சேர்த்து வைக்கின்றது. இந்த க்ளைக்கோஜென்னை க்ளுகோஸ்ஸாக பிரித்தும் எடுக்கின்றது. க்ளுக்கோஸ் தயாரிப்பு; அன்ருட வாழ்வில் மெதுவாக நடக்கின்றதோர் காரியம்; அவக்ரம் என்று வந்துவிட்டால், வெகுவேகமாக நடக்கின்ற காரியம். அதுவே நோய்வாய்ப் பட்டிருக்கும்போதும், உணவின்றிப் பட்டினி கிடக்கும் போதும், பயன்படுவதற்கென்று, கொழுப்புச் சத்தை உடம்பிலே அங்கங்கு சீராகச் சேமித்து வைப்பதும், இந்தக் கல்லீரலே தான்.

இத்தனை காரியங்களையும் செய்கிற கல்லீரல், சுரப்பிகளுக்குள் மிகப் பெரியதாக இருப்பதில் வியப்புதான் என்ன இருக்கின்றது? இதன் நிறை, உடல் எடையில் நாற்பதில் ஒரு பங்கு. கருஞ்சிவப்பாய், மண்டபம் போல் அமைந்து, மேலே வளைவு உடையதாக இருக்கும். விலா எலும்பின் உட்பக்கமாக, வயிற்றுப் பகுதியின் வலதுபுறத்தில் உதரவிதானத்துக் கீழே, மிகப் பத்திரமாக உட்கார்ந்திருக்கின்றது.

கல்லீரல் இன்றி நலவாழ்வு இல்லை. அதன் அமைப்பு மிகவும் அதிசயமானது : கல்லீரலில், ஈரலரிப்பு தோன்றிஞல் விரைவில் மரணம் நேரும். ஆயினும், அதை நேரம் நன்னிலையில் வைத்துப்பாதுகாத்தால், அது தன்னை மீண்டும் மீண்டும் புதுப்பித்துக் கொண்டு, நமது நல வாழ்வு பெருகச் செய்யும்.

பெருஞ்சிக்கல் மிகுந்த, கல்லீரலின் அலுவல்

கல்லீரலின் அதிசயமான இயல்பு இதுதான். சிக்கலான இத்தனை காரியங்களையும் ஒரு வகையான சின்னஞ்சிறிய உயி

ரணுக்கள் செய்கின்றன. லட்சோப லட்சமாகத் தென்படும் இந்த அணுக்கள், ஓர் உயிரணு அகலமுள்ள நாண்களாக அமைந்துள்ளன. சதா காலமும் இந்த நாண்களுக்கு இரத்த முழுக்குத்தான். கல்லீரலில் ரசாயன அடுக்குகளைக் காண்போமாகில், உணவுச் சத்துக்கள் மிகுந்த இந்த இரத்தத்தின் ஒரு பாகம், சீரணப் பாதையிலிருந்து பெரிய சிறை ஒன்றின் மூலம் வெளியே வருகின்றது. மற்றொரு அடுக்கினிலே, பிராண வாயு மிகுதியாக இருக்கும். பெருந்தமனியிலிருந்து, கிளைக்கு வரும் ஒரு பெரிய தமனி மூலமாகப் பிராணவாயு வந்துசேருகின்றது. இவ்விரண்டு குருதி ஓட்டங்களையும், கல்லீரல் கலந்து, அதன் பின்னர் ரசாயனக் கூடத்தில் தொண்டாற்றும்உயிரணுக்களைச் சுற்றி, அதனை ஓட விடுகின்றது.

என்றும் சிரஞ்சீவியான கல்லீரல்

இவ்வாறே, சதா, சர்வ காலமும் உழைத்துக் கொண்டே இருந்தால், கல்லீரலின் உயிரணுக்கள், தேய்ந்து மாய்ந்து போய்விடாதா என்று நீங்கள் கேட்கலாம். அவை அவ்வாறே தேயத்தான் செய்கின்றன; மடிந்து, மாய்ந்து, மறைந்தும் போகின்றன. என்றாலும், கல்லீரல் மடியாமலே சிரஞ்சீவியாக உயிர் வாழுகின்றது. இருதய, மூளை உயிரணுக்கள் வற்றிச் சக்தியை இழந்து விட்டால், அவ்வளவுதான் அதற்கு மாற்று கிடையாது. அப்படி அல்ல கல்லீரலின் உயிரணுக்கள் விஷயம். உயிரணுக்கள் மீண்டும் மீண்டும் கல்லீரலில் புதுப்பிக்கப்படுகின்றன. சோதனைகளின்போது, ஒரு பிராணியின் கல்லீரலிருந்து, பெரிய பெரிய துண்டங்களை இடைக்கிடையே வெட்டி எடுத்தார்கள். இவற்றின் மொத்த எடை கல்லீரலின் எடையைவிட மிக மிக அதிகம். கல்லீரல் சிரஞ்சீவியாக இருப்பதன் ரகசியம் இது தான்.

ஈரலரிப்பினால் கல்லீரல் மாளுகின்றது

இத்தனை ஆற்றல் இதற்கு இருந்தாலும், வேலைச்சுமை தாங்காமல் இந்த அதிசய உறுப்பு கெட்டுப்போவதும் உண்டு. இதன் இறுதி விளைவு, ஈரல் அரிப்பு என்கிற வியாதி. உயிரணுக்களைப் புதுப்பிக்கும் அதிசய ஆற்றல் இருந்தும், கல்லீரல் உயிரணுக்கள் அதி விரைவாக மடியும் போது, கடினமான, நார் போன்ற திசுக்கள் இதில் உருவாகின்றன.

இத்தகைய ஆபத்தான நிலைமைக்கு கல்லீரல் வந்துவிடும் போது, அந்த அபாயத்தை நல்ல வேளையாக அது உடனடியாக அறிவித்து விடுகின்றது. முகத்திலும், தோளிலும் சிலந்தி வடிவத்தில் சின்னஞ்சிறிய ரத்தக் குழாய்கள் தென்படுகின்றன.

இது அபாயத்தின் அறிகுறி. சோர்வு மிகுதியாக இருக்கும். தசைகள் நலிந்து, மெலியும். பாலுணர்வு மேம்படாது, மங்கும். கல்லீரல் வீக்கம் காணும். இரத்தத்தில் அல்பூமினின் அளவு தேவைக்கு ஏற்றவாறு இராமல், குறைந்து போவதை பரிசோதனையின் மூலமாகக் காணலாம். ஆரோக்கியமாக இருந்த கல்லீரல் உயிரணுக்கள், ரசாயனப் பொருள்களின் தாக்குதல்களுக்கு ஈடுகொடுத்து, இறுதியில் கொழுப்பு மிகுந்து இறந்து விடுகின்றன.

சத்துணவின்மை ஈரலுக்கு கேடு

ரசாயன வேலையின் பெருஞ் சுமையால், போதிய உணவுச் சத்துக்களைப் பெறமுடியாமல் போவதே, கல்லீரல் உயிரணுக்களின் சீர் கேட்டுக்குப் பெரும்பாலும் காரணமாகிவிடுகிறது. கல்லீரலுக்கு எத்தனையோ நோய்கள் வருவது இயல்புதான். புற்று நோய் காணலாம். மஞ்சள் காமாலை வரலாம். இதர வியாதிகளும் ஏற்படக்கூடும். இருந்தாலும், இவற்றுக்கெல்லாம் மேலாகச் சத்துணவின்மையால் தான் கல்லீரல் உயிரணுக்கள் செத்துப் போகின்றன என்ற உண்மை, புள்ளி விவரங்களுடனே கூறப் பெறுகின்றது.

மனித உடலில் உள்ள அணுக்களுக்கு ஏற்படும் இந்தப் பசிப் பிணியை எவ்வாறு தீர்ப்பது? பலர் விஷயத்தில், அவர்கள் கல்லீரல் சாராயம் குடிப்பதால் கெட்டுப்போயிருக்கும். இதற்கு உரிய சிகிச்சை யாது? ஓய்வு, சத்துக்கள் நிறைந்த ஊட்டமான உணவு, கல்லீரல் சூப்பை மிகுதியான அளவில் உட்கொள்ளுவது, காய்ந்த காடிப்பவுடர் பி—காம்ப்ளெக்ஸ், இதர வைட்டமின்கள் ஆகிய இவை யாவும் அவசியமானவை. இத்தகைய சிகிச்சையினுல், மோசமான நிலைக்கு வந்து விட்டதாகத் தோற்றம் தந்த கல்லீரல் வியாதி கண்டவர்கள் வியக்கும் வண்ணம் குணமடைகின்றது.

சத்துணவு சிகிச்சை முறை, குடித்துக் கல்லீரல் கெட்டுப் போனவர்களுக்குப் பயன்படுவதுபோலவே, பிறருக்கும் பயன் தருகின்றது. குடிகாரர்களுக்கே இந்த வியாதி அதிகமாக வருவதுண்டு. ஆயினும், பலர் சரியாகச் சாப்பிட மாட்டார்கள். இதனுல், கல்லீரல் பட்டினி கிடந்து அவதியுறும்—பலருக்குத் தவறாட்டக் கோளாறு இருக்கலாம். வேண்டும் அளவிற்குச் சாப்பிடுவதாக நினைத்தாலும், இந்தக் குறை இருக்கக் கூடியதே.

ஒரு சௌகரியம்: கல்லீரல் நோய் அடிக்கடி வந்தால், அதன் காரணம், பெரும்பாலும் தவறாட்டம் தான் என்ற காரணத்தினுல், நிபுணர்களை நாடிச் செல்லாமல் சாதாரணமான மருத்துவரிடமே போகின்றோம். இந்த டாக்டரால்

வியாதிகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்கவும் முடியும்; கல்லீரல் நோய் வராமல் தடுக்கவும் முடியும்.

கலோரிகள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மிகுந்த உணவைச் சாப்பிடுமாறு இந்த டாக்டர்கள் சொல்லுகின்றார்கள். இத்தகைய உணவில், வியாதிக்கு ஏற்றவாறு சாதாரண அளவு முதல், பெரும் அளவு வரையில் புரதங்கள் இருக்கும். வைட்டமின்கள் உணவில் மிகுதியாக இருந்தாலும், உபரியாக இவை மீண்டும் வழங்கப் பெறுகின்றன. வைட்டமின்கள் குறைந்த அளவில் சேமிக்கப்பட்டதாலேயே, இவற்றை நிறைவுற அளிக்கின்றார்கள். ஸ்படிக வடிவில் பி வைட்டமின்களும், வைட்டமின் பி 12-ம் மிக அதிகமாக உட்கொள்ளப்படுகின்றன. (பி 13 கொழுப்பை விலக்க மிகச் சிறந்தது) வியாதி கடுமையாக இருந்தால், மிகுதியாக கல்லீரல் சத்தை அளிக்கின்றார்கள். இக்தக் கல்லீரல் சத்தில் பி காம்ப்ளக்சோடு, வேறு சில வைட்டமின்களும் உண்டு. கல்லீரல் நோய் வந்தவர்கள் சாராயம் பருகக் கூடாது.

முடிவுரை

சத்துள்ள உணவினால், முற்றிய கல்லீரல் வியாதியையும் குணமாக்கக் கூடியதாக இருக்கும் போது, கல்லீரல் உயிரணுக்கள், இயல்பான நல்ல நிலையில் இருக்கும் போதே, சத்துணவை உண்டு, கல்லீரலை நாம் ஏன் பாதுகாக்கக்கூடாது? நல்ல உணவைக் கல்லீரலுக்கு நாம் வழங்கினால் அதன் உயிரணுக்கள் நன்றாகப் பணியாற்றும். கல்லீரல் நோயைக்குணமாக்குவதைக் காட்டிலும், அதனைத் தடுப்பது மிக எளிதான காரியம். அதனைச் செய்யுமாறு, அவசியம் உணவை எப்பொழுதும் சத்து மிகுந்ததாக மாற்றிச் சீரமையுங்கள். அப்பொழுது உங்கள் உடலையும் உயிரையும் கல்லீரல் பாதுகாக்கும்.

—நன்றி : நல்வழி.

ஃ மிகுதியான இதய நோய்க்குக் காரணங்களில் எருமைப் பாலும் ஒன்றாகும். எருமைப்பாலை உண்பவர்களுக்கு இதய நோய் வர வாய்ப்புண்டு. அதிலும் நகரங்களில் உள்ள எருமை மாடுகளுக்கு அதிகம் பால் பெறும் நோக்கத்தில் கொழுப்புச் சத்தினை மிகுதியாக உள்ள பொருள்களை தீனியாக கொடுக்கின்றபடியால், நகரத்தில் உள்ள எருமைகளின் பாலில் கொழுப்புச் சத்து அதிகம் உள்ளதாம். அதனால், இதய பாதிப்பு ஏற்பட வழியுண்டு. கிராமத்தில் உள்ள எருமைகள் புல்லைத் தின்பதால், அவற்றின் பாலில் கொழுப்புச் சத்துக் குறைவு. எனவே எருமைப் பால் அருந்துவதில் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும் என்று கூறுகிறார் இதய நோய் நிபுணர் டாக்டர் பாந்திலால் ஜே. ஷா.

மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சி அனுபவங்கள்

கடந்த இருபது ஆண்டுகளாக எங்கள் அருமைத் தந்தையார் அமரர் மூலிகை மன்னர் அவர்களுடன் இருந்து பல நோய்களின் பிணி தீர்க்கும் பணியில் பல மூலிகை மருத்துவ ஆய்வுகளை நிகழ்த்தும் வாய்ப்பு கிட்டியது. அப்போது ஏற்பட்ட பல அனுபவங்கள் சுவையானவை. பயன் நிறைந்தவை. வாசக அன்பர்களுடன் அந்த ஆராய்ச்சி அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதில் மகிழ்கிறேன்.

—ஆசிரியர்.

''சித்த மருத்துவம் வளராமைச்குக் காரணம்—தான் பெற்ற பிள்ளைகட்குக்கூட தன் மருத்துவ அனுபவங்களை எந்த சித்த மருத்துவரும் கூற மாட்டார்கள். இரகசியமாக வைத்துக்கொள்வார்கள். இறுதியில் மரணம் வரும்போது ஏதாவது சொல்ல முயல்வர். அப்போது வாய் குழறும். தெளிவில்லாமல் அரைகுறையான அனுபவமாக அது முடியும்'' என்பது மேடைதோறும் கூறப்படும் தொன்மையான குற்றச்சாட்டாகும்.

இந்தக் குற்றச் சாட்டினை பீரங்கி வைத்துத் தகர்த்த பெருமை—எங்கள் தந்தையார், மூலிகை மன்னரைச் சாரும்.

ஆம்! அவர்தம் மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சி அனுபவங்களை, எங்களைப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டே மேற்கொள்வார். அதனுல் தான், அவருக்குப் பின்னரும், அவருடைய பணிகளைச் செவ்வனே செய்ய முடிகிறது. அவற்றில் சிலவற்றை நினைவு கூறலாம்.

ஓயாது அழுத குழந்தை—ஒரே வேளை மருந்தால் உறங்கி நலம் பெற்ற அனுபவம்.

1959 ஆம் ஆண்டு. அப்போது வேலூரில் ரைட்டர் அண்ணுசாமி முதலித்தெருவில் வாடகை வீட்டில் குடியிருந்தோம். அப்போ

தெல்லாம் எங்கள் தந்தையார், மூலிகை மருந்துகளுடன், ஓமியோ பதி மருத்துவத்தையும் இணைத்தே மருத்துவம் செய்து வருவார்.

வேலூரிலிருந்து 3 மைல் தொலைவில் உள்ளது 'அக்ராவரம்' எனும் குக்கிராமம். இன்று அரசியல் வாதிகள் முதல், ஆட்சியாளர் வரை— "டாக்டர்களெல்லாம் கிராமத்திற்குச் செல்லவேண்டும்" என்று மேடைக்குமேடை முழங்குகின்றார்களே—அந்த முழக்கத் தினை 1959-லேயே செயல்படுத்தினர் எங்கள் தந்தையார். 'அக்ரா வரம்' 'கருகம்புத்தூர்,' 'தொரப்பாடி,' 'சைதாப்பேட்டை' போன்ற கிராமங்களில் வாரம் 2 நாட்கள் சென்று 'ஓமியோபதி மூலிகை மருந் துகள்' கொடுத்துப் பல எளிய நோய்களை விரட்டினர்.

காலை 6 மணிக்கெல்லாம்-என் மூத்த சகோதரி வசந்தகோகிலம், மருந்துப் பெட்டி, சாவி, சகிதம் புறப்பட்டு, கால்நடையாகவே-3 மைல் நடந்து 'அக்ராவரம்' சென்று கடையைத் திறந்து சுத்தம் செய்து பானையில் நீர்வைத்து-வருகின்ற நோயாளிகளை உட்கார வைத்திருப்பார். 8 மணிக்குத் தந்தையார் வருவார். 2 மணி நேரத்தில் 20, 30 நோயாளிகளைப் பார்த்து மருந்து கொடுப்பார். மருந்துக்குரிய சார்ஜ் எவ்வளவு தெரியுமா? 8 அணு அல்லது $\frac{3}{4}$ ரூபாய். அதிகம் போனல் 1 ரூபாய் வாங்குவார். அதிலும் பலருக்கு இலவசம். 9 மணிக்கு என் சகோதரி வீட்டிற்குத் திரும்பி—காலை உணவு உண்டு பள்ளிக்குச் சென்றுவிடுவார். அப்போது அவருக்கு வயது 12 இருக்கும். எனக்கு 8 வயது இருக்கும். இப்படியாக இரண்டு மூன்று ஆண்டுகள் சென்றபின்—என் சகோதரியார் 'அக்ராவாரம்' செல்லும் பணி நிறுத்தப்பட்டு—என்னிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டது. பெட்டியையும் சாவியையும் எடுத்துக்கொண்டு 'அக்ராவரம்' புறப் படுவேன். 9 மணிக்குத் திரும்புவேன். வயது 11 இருக்கும். அப் போது சற்று மந்த புத்தி, மெலிந்த உருவம். சொல்லுகின்ற வேலையைமட்டும் செய்வேன். மிகுந்த பயந்த சுபாவம்.

நோயாளிகள் வருவார்கள், ஓமியோபதி மருந்துகள் தருவார் தந்தை. இவற்றைப் பார்த்து பார்த்து எனக்கு அலுத்துவிட்டது. அப் போதுதான் ஆங்கிலம் பயல ஆரம்பித்தேன். தந்தை வாராதபோது மருந்துகள் பெயரை எழுத்துக்கூட்டிப் படிப்பேன். இப்படித்தான் என் மருத்துவ அனுபவம் தொடங்கியது. ஆண்டுகள் உருண்டன. தந்தையாரின் பணி, சைதாப்பேட்டைக்கு மாறியது. இது மாலை நேரப் பணி. சைதாப்பேட்டையில் இராமானுஜ ஐய உயர்நிலைப் பள்ளி என்று ஒரு பள்ளிக்கூடம் உண்டு. உயர்ந்த குணநலம் கொண்ட அந்தப் பள்ளி நிர்வாகி திரு. இராமானுஜ ஐய அவர்கள்,

அவருடைய பள்ளி அன்றுடம் 5 மணிக்கு முடிந்தவுடன், 5 முதல் 7 வரை என் தந்தையைக்கொண்டு மருத்துவம் செய்ய இடமளித்து உதவினர்.

எனக்கு வயது 12 இருக்கும். நான் பள்ளியிலிருந்து திரும்பிய வுடன், தந்தையுடன் மருந்துப் பெட்டியைத் தூக்கிக்கொண்டு செல்வேன்.

பல நோயாளிகளைப் பார்ப்பேன். அப்போதும் மந்தபுத்திதான், ஆனல் சற்று முன்னேற்றம். Bellodona, Arnica, Bryonia, Silicia, போன்ற மருந்துகளை பெயரைத் தெரிந்துகொண்டு அதனைப் பயன் படுத்தும் முறைகளை மனப்பாடம் செய்து வைத்திருந்தேன்.

அப்போதெல்லாம் தந்தையாருடன் திரு. குப்புசாமி ஆச்சாரி என்னும் முதியவர் உடன் வருவார். தந்தையாரின் ஓமியோபதி மருத்துவப் பணிக்கு ஊக்கம் தந்தவர், பக்கத்து வீட்டுக்காரர்.

ஒருநாள் இரவு 10 மணி இருக்கும். பக்கத்து வீட்டில் இருந்த குப்புசாமி ஆச்சாரியார் வீட்டிலிருந்து,குழந்தையின் அழுகை சத்தம். குழந்தை ஓயாது அழுதது. 11 மணியாகியது. நாங்கள் உறங்கச் சென்ருேம். உறக்கம் வரவில்லை. குழந்தை வீறிட்டு, வீறிட்டு அலறியது. காரணம் தெரியவில்லை. அம்மாவுக்கு ஒரே பதற்றம், என்ன செய்வதென்று தெரியவில்லை. தந்தையாரிடம் 'நீங்களாவது போய் ஏதாவது மருந்து கொடுங்கள்' என்ருர்.

அப்போது தந்தையார் என்னைக் கூப்பிட்டு 'ஓமியோபதி மருந் துப் பெட்டியை கொண்டுவரச் சொன்னர். தந்தேன், திறந்து ஒரு மருந்துக் குப்பியை எடுத்துச் சென்று, அம்மாவைப் பார்த்து—'சரி யாகப் 10 நிமிடத்தில் குழந்தை அழுவதை நிறுத்தித் தூங்கும், பயப் படாதே' என்று கூறிவிட்டு, பக்கத்து விட்டுக்குச் சென்று, குழந் தையைப் பார்த்தார். பிறகு குப்பியிலிருந்து 5 சர்க்கரை உருண்டை மாத்திரைகளை எடுத்து குழந்தையின் வாயில் இட்டார். வயிற் றையும், தலையையும் தடவிவிட்டுப் பின், தாயைப்பார்த்து 'தோளில் போட்டு தட்டுமாறு' கூறினர். 10 நிமிடத்தில் குழந்தை தூங்கியது. எல்லோருக்கும் நிம்மதி, எங்களுக்கு ஆச்சரியத்துடன் உறக்கம் வந்தது.

மறுநாள் மாலை டிஸ்பென்சரிக்குச் செல்லும்போது, திரு. குப்பு சாமி ஆச்சாரி, தந்தையாரிடம் கேட்டார், "டாக்டர்! இரண்டு மணி

நேரம் ஓயாது அழுத குழந்தையின் அழுகை, நீங்கள் மருந்து கொடுத்த 10 நிமிடத்தில் நின்றுவிட்டதே! என்ன மருந்து அது!'' என்றார்.

'ஆச்சாரியாரே!' (அன்புடன் அவரை மேற்கண்டவாறு அழைக்கும் தந்தையாரின் குரல் இன்னும் ஒலிக்கிறது) ''இது ஓமியோபதி மருந்து, பெலடோனு! (Bellodona) என்று பெயர். இதைத்தான் கொடுத்தேன். என் குருநாதர் டாக்டர் டேவிட் சொல்லிக் கொடுத்த முறை இது'' என்றார்.

''அப்படியா! நல்ல சக்தி வாய்ந்த மருந்துதான்'' என்றார் ஆச்சாரியார். தந்தையாரின் முகத்தில் பெருமிதமான புன்னகை.

நான் மருந்துப் பெட்டியைச் சுமந்துகொண்டு அவரைப் பின் தொடர்கிறேன். காதில் 'Bellodona' என்ற மருந்தின் உச்சரிப்பு விழுகிறது. நினைவில், B-e-l-l-o-d-o-n-a, என்று spelling கூட்டிய வாறு நடக்கிறேன். 7-வதுவகுப்பில் படிக்கும் அந்தக் காலத்து மாண வனாகிய எனக்கு—ஆங்கிலப் படிப்பு அப்போதுதான் துவங்கியது.

என் தந்தையிடமிருந்து நான் கற்ற முதல் மருந்து—அனுபவ ரீதியாக உணர்ந்த மருந்து—Bellodona. எனவே தலைவலி, வயிற்று வலி போன்ற காரணங்களால் இரவில் உறக்கம் கொள்ளாது அழும் எந்தக் குழந்தைக்கும் Bellodona நிவாரணம் அளிக்கும் நல்ல மருந்து என்பதை தந்தையார் அமரர் கண்ணப்பர் மூலம் அளித்த மேற்கண்ட ஆராய்ச்சி அனுபவமாகக் கொள்ளலாம். (தொடரும்)

நோயும்-மருந்தும் வாசகர் கேள்வியும் ஆசிரியர் பதிலும்

இந்தப் பகுதியில், வாசகர்கட்குப் பயன்படும் வகையில், அன்பர்கள் கேட்கும் நோய்க்குரிய மூலிகை மருந்து முறைகள் கூறப்படுகின்றன. அபாயமற்ற, எளிய, விரைவில் பயன் தரத்தக்க அனுபவ முறைகள் இவை. தக்க முறையில், இவற்றைப் பின்பற்றினால் குறைந்த செலவில் நிறைந்த பயனைப் பெறலாம். பலரும் பயன் பெற்றுள்ளனர்.

வாசகர்கட்கு ஏற்படும் பல்வேறு நோய்களைப்பற்றிய வினாக்களுக்கு, இலவசமாக மூலிகை மருத்துவ ஆலோசனை இந்தப் பகுதியில் கூறப்படுகிறது. வினாக்களை,

'மூலிகை மணி', 9, கிளப் ரோட் கிழக்கு, செனாய்நகர், சென்னை-600 030 எனும் முகவரிக்கு அனுப்பவும்.

கேள்வி : இரவு படுக்குமுன் சிறுநீர் கழித்துவிட்டுப் படுக்கைக்குச் செல்கிறேன். இருந்தும் இரவில் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்துவிடுகிறேன். என் வயது 15, சிறுவயதிலிருந்தே இப்பழக்கம் உள்ளது. இப்பழக்கத்தை நிறுத்த ஏதாகிலும் மருந்து கூறுவீர்களா ?

பதில் : தேன் 2 டீஸ்பூன் எடுத்து படுப்பதற்குமுன் அப்படியே அருந்தவும். படுக்கையில் சிறுநீர் கழிவது நிற்கும். வாரம் 1 முறை ஆவாரம் பூவைக் கடலைப்பருப்புடன் சேர்த்து சாப்பிடவும்.

கே : பச்சை இலைகளைக் கொண்டு வைத்தியம் செய்கிறோம். அதே இலை வெய்யில் காலத்தில் கிடைப்பது கஷ்டம் சில சமயத்தில் பக்கத்தில் இலை கிடைப்பது இல்லை. ஆகவே பச்சை இலைகளைப் பறித்து காயவைத்து இடித்து பத்திரப் படுத்தினால் பச்சை இலைக்குரிய வல்லமை உண்டா ? காய வைப்பது வெய்யிலிலா ? அல்லது நிழலிலா ?

ப: சிலவகை நோய்கட்குப் பச்சை இலைகளை அரைத்து உண்பதே சிறப்பு. சாதாரணமான நோய்கட்கு இலைகளை நிழலில் உலர்த்திப் பொடிசெய்து சாப்பிடுவதாலும் பலன் காணலாம். உதாரணமாக மஞ்சள் காமாலை போன்ற நோய்கட்கு, கரிசலாங்கண்ணி, கீழாநெல்லி போன்றவற்றை பச்சையாக அரைத்து உண்பதுதான் விரைவில் பலன் காண வழி! ஆனால் நரம்புத்தளர்ச்சி, சிறுநீரகக் கோளாறு போன்றவற்றிற்கு—இதே கரிசலாங்கண்ணி, கீழாநெல்லியை—நிழலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து சூரணமாக்கி, காலை, மாலை இருவேளை தேனில் குழைத்து உண்ணலாம். முக்கால் பங்கு குணம் பெறலாம்.

கே: நான் ஒரு செயின் ஸ்மோக்கர்! அண்மையில் 'அரசாங்க ஆஸ்பத்திரிகளில் கிடைக்கும் தகவல்களின்படி 25 வயது முதல் 35 வயதிற்குள் மாரடைப்பால் இறப்பவர்கள் 'செயின் ஸ்மோக்கர்'களாக இருப்பது தெரியவருகிறது, என்ற செய்தியை 'ஆனந்த விகடனில்' ஒரு கட்டுரையில் படித்தேன். என் வயது 26. செய்தியைப் படித்ததிலிருந்து சிகரெட் பிடிப்பதைப் பாதியாகக் குறைத்துவிட்டேன். என்றாலும் 'நிகோடின் நஞ்சு' இதயத்தைப் பாதித்திருக்குமா? எனக்கு மாரடைப்பு வருமா? பழக்கம் காரணமாக புகைப்பதை நிறுத்த முடியவில்லை! நிகோடின் நஞ்சு முறியவும், புகைப்பதை நிறுத்தவும் ஒரு வழி சொல்லுங்களேன்!'

ப: அஞ்ச வேண்டாம் அன்பரே! புகைப்பது கெடுதி என்று தெரிந்தும், செயின் ஸ்மோக்கராக மாறிவிட்டீரே! 'ஆனந்த விகடன்' செய்தியைப் பார்த்து பாதியளவு குறைந்த புகைப்பழக்கத்தை முற்றிலும் கைவிட மீண்டும் மீண்டும்—அந்தக் கட்டுரையைத் தொடர்ந்து படியுங்கள்.

நிகோடின் நஞ்சு முறிய-தினம் 'வெங்காயம்' ஒன்றினை இடித்துச் சாறுபிழிந்து 1 அவுன்ஸ் வீதம் பருகுங்கள். சிறுகீரை, அகத்திக்கீரை—ஆகியவற்றை வாரம் 1 நாள் சூப் அல்லது சமைத்து உண்ணுங்கள், நஞ்சு முறியும்.

புகைப்பழக்கத்தை அடியோடு கைவிட ஒருவழி கூறுகிறேன். 'உலர்ந்த நாரத்தம்பழ ஊறுகாய்' சிறிது வாங்கி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு பிளாஸ்டிக் உறையில் போட்டுக்கொண்டு காலி சிகரெட்

பாக்கெட்டில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். சிகரெட் புகைக்க எண்ணும் போது, இந்தப் பாக்கெட்டைப் பிரித்து ஒரு துண்டை வாயிலிட்டு சுவையுங்கள். இவ்வாறு புகைக்க நினைக்கும் போதெல்லாம் சிறுசிறு துண்டுகளாக சிகரெட் பெட்டியில் அடைக்கப்பட்ட உலர்ந்த நாரத் தம்பழ ஊறுகாயை சுவைத்து வாருங்கள். ஐந்து முதல் 10 நாட்களில், சிகரெட் பிடிக்கும் எண்ணம் அறவே ஒழியும். சிகரெட் புகையைக் கண்டாலே வெறுப்பு ஏற்படும்.

இந்த முறையைப் பின்பற்றி ஏராளமானவர் 'புகைப்பதை' அறவேவிட்டனர். இது பலரின் அனுபவம். நடைமுறையில் எளிதாகப் பின்பற்றக் கூடியது. வெங்காயமும், நாரத்தம்பழ ஊறுகாயும், உங்கள் சிகரெட் பிரச்னையைப் போக்கும். கவலையொழித்து நூருண்டு காலம் வாழ்வீராக! உங்களைச் சிந்திக்கவைத்த 'ஆனந்தவிகடனுக்கு' நன்றி கூறினீர்களா?

கே: தினமும் அருகம்புல் சாறு சாப்பிடலாமா? நன்மைகள் யாவை?

ப: 200 மில்லி அதிகம். 50 மில்லி முதல் 100 மில்லி அளவு சாப்பிடலாம். அதுவும் வாரம் மூன்று நாட்கள் போதுமானது. 'உங்கள் நாட்டு அருகம்புல் பல இதய நோய்களைப் போக்கவும், வராமலும் தடுக்க உதவுகிறது,' என்று அண்மையில் ஆஸ்திரேலிய டாக்டர் ஒருவர் கூறியுள்ளார். 'அருகம்புல் மகிமை'யை முழுதும் அறிய—அமரர் கண்ணப்பர் எழுதிய 'நம் நாட்டு மூலிகைகள்' முதல் பாகம் புத்தகம் வாங்கிப் படியுங்கள்.

கே: பிரசவ காலத்தில் தாய்மார்களுக்கு வழக்கமாக தரும் வெற்றிலை சாறு; கஷாயம்; முதலியவற்றின் பயன் என்ன? கொடுக்கவேண்டிய அளவு, காலம், பத்தியம் பற்றிய விபரம் தரவும்.

ப: பிரசவ காலத்தில் வெற்றிலை சுண்ணும்பு தாம்பூலம் தரிப்பது—செரிமானத்திற்கும், சுண்ணும்பு சத்து ஊட்டத்திற்கும் உகந்தது. அத்துடன், ஜன்னி காய்ச்சல் போன்றவை வராமல் தடுக்கும். பகல் உணவுக்குப் பின்னும், இரவு உணவுக்குப் பின்னும் வெற்றிலைத் தாம்பூலம் தரிக்க வேண்டும். புகையிலை சேர்க்கக் கூடாது. இக்கால 'டெட்டனஸ் இஞ்செக்ஷன்' செய்யும் வேலையை, அக்கால வெற்றிலைப் பழக்கம் செய்கிறது.

கே: பிரசவத்தின் பின் தாயின் உணவுமுறைகள் என்ன?

ப: பெரிய கட்டுரை எழுத வேண்டும்! சுருக்கமாகக் கூறு கிறேன். காலையில் பசும்பால், சிறிது இஞ்சி கஷாயம் சேர்த்து கொடுக்கலாம். இட்லி, இடியாப்பம், போன்றவற்றுடன் கொத்து மல்லி, புதினா, கறிவேப்பிலை துவையல் தரலாம். தேங்காய் சட்னி கூடாது. அடடா! எழுத எழுத கட்டுரையாக நீள்கிறது. அடுத்த இதழில், 'எளிய சத்துணவுப் பட்டியல்' என்று நீண்ட கட்டுரை வரு கிறது. அதில் இந்த வினாவுக்குரிய பதிலை விரிவாகக் காணலாம். மன்னிக்க!

கே: கால்பிடித்து மூலக்கனல் எழுப்பி மாருமதி அமிர்தமுண்ட சித்தர்களின் சீர்மிகு மருத்துவத்திற்கு ''என் கடன் பணி செய்து கிடப்பதே'' என்ற ஆளுடையடிகளின் தூய தொண்டுள்ளத்தோடு தொண்டாற்றிய தங்கள் தந் தையின் அடியொற்றி நீங்களும் தீந்தமிழ் மருத்துவத்திற்கு தொண்டாற்ற முனைந்துள்ளமை கண்டு பெருமகிழ்வெய்து கின்றேன். உங்களைப் போன்றோரின் அளப்பரிய தொண் டுள்ளமும், சீரிய பணியும் என்னையும் ஆராய்ச்சிக்குத் தூண்டுவிக்குமென்றெண்ணுகின்றேன். ஒரு கேள்வி ''நாற் கிரந்தி'' என்ற மூலிகையின் வெளித்தோற்றம்—அதன் மருத்துவப் பயன் இவற்றினைப் பற்றி விளக்குக?

ப: எதிர்கால சித்த மருத்துவ ஆய்வாளரே! ஆராய்ச்சி உள்ளத்திற்குப் பாராட்டுதல்கள். உம்மைப் போன்ற ஓர் ஆராய்ச்சிப் படை, சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கு மிகவும் அவசரமாகத் தேவைப் படுகிறது. நிறைய படியுங்கள் நிறைய சிந்தியுங்கள். நிறைய மூலிகை களைக் கண்டு அதனைப் பற்றிய தகவல்களைச் சேகரித்து ஆராயுங்கள் ஒளிமயமான எதிர்காலம் உண்டு.

'நாற்கிரந்தி' என்பது காட்டுமுள்ளங்கியைக் குறிக்கும். சுவரில் பெரும்பாலும் வளரக் கூடியதாகையால், 'சுவர் முள்ளங்கி' என்றும் அழைப்பர். பெண்களின் சூதகக்கட்டு, வெள்ளை நோய், ஆகிய வற்றிற்கு இதன் இலைச்சாறும், கட்டுக்கொடி இலைச்சாறும் பயன் தரக்கூடியது. அடுத்துவரும் 'மூலிகை மணி' இதழில், வண்ணப்பட விளக்கத்துடன், மருந்து முறைகளையும் எதிர்பாருங்கள்,

கே: நான் மிகவும் கறுப்பாக உள்ளேன். அதற்கு ஏற்றாற்போல் என் முகத்தில் அதிகமாக முகப்பருக்கள் தோன்றி என் முகத்தின் அழகைக் கெடுக்கின்றது. என் முகம் கறுப்பாக இருப்பதால், முகப்பருக்களும் தோன்று வதால் மிக அவலட்சணமாக உள்ளது. எனவே நீங்கள் என் முகம் சிறிதளவு சிவப்பாக மாற, முகப்பருக்களும் மறைய எனக்கு ஏதாவது ஒரு வழி சொல்லுங்கள்.

நீங்கள் இக்கேள்விக்குப் பதில் அளித்துவிட்டால் அதன் படி என் முகம் சிவப்பாக மாறிவிட்டால் உங்கள் 'மூலிகை மணி' இதழுக்கு நான் ஆயுள் சந்தா கட்டிப் புத்தகத்தைப் பெற்றுக்கொள்வேன். இதுமட்டும் உறுதி.

—R. கந்தசாமி, பல்லவராயன்பாளையம்

ப: ஆயுள் சந்தா ஆசைகாட்டும் நண்பரே! உடலின் நிறம் கறுப்பாகவோ, சிவப்பாகவோ அமைவது, பரம்பரை அணுவின் அமைப்பினையும், கரு வளரும் சூழலையும் பொறுத்தது. என்றாலும் உணவு முறைமூலம் ஓரளவு மாற்றலாம்

1. வெய்யிலில் திரிய வேண்டாம்,
2. கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, துவையல் தினம் சாப்பிடவும்
3. ஆப்பிள், கமலா ஆரஞ்சு, பழங்களும், கரிசாலங்கண்ணி பொன்னாங்கண்ணிக் கீரைகளையும் சாப்பிடுங்கள்.
4. நன்னாரி வேரினை கஷாயம் வைத்து பாலில் கலந்து பருகுங் கள்—(நன்னாரி விரும்பப் பொன்னாகும் மேனி—பழமொழி கருத்தில் கொள்க).

ஓர் ஆண்டுக்கு இவற்றைத் தொடர்ந்து பின்பற்றி வரவும். உடலின் நிறம் ஓரளவு சிகப்பாகும். இரவில் போதிய அளவு உறங் கவும். குறைந்தது 6 மணி நேரம்.

முகப்பரு வராமல் இருக்க, தினம் 4 முறை வெதுப்பான நீரில் முகம் கழுவவும். சீமை அகத்தி இலையை அரைத்து முகத்தில் தடவி வர, பரு மறையும். ஆயுள் சந்தா எப்போது அனுப்பப் போகிறீர்கள்?

கே: அடிக்கடி கீரை சாப்பிட்டால் வயிற்று வலி வரும் என்பது சரியா?

ப: இல்லை! முருங்கை அகத்திக் கீரை, சிறுகீரை போன்ற வற்றை தினம் சாப்பிட்டால் பித்தவாய்வு உள்ளவர்கட்கு வயிற்று

வலி ஏற்படும். எல்லாக் கீரைகளும் வயிற்று வலியை உண்டாக்காது.

கே: 'பயன் தரும் பத்துக் கீரைகள்' என்ற தங்களது வெளியீட்டில் உளுந்து பருப்பு என குறிப்பிட்டுள்ளது க. உ. ப.வா.? அல்லது வெ.உ.ப.வா.?

ப: வெ. உ. ப. தான்! அதாவது வெள்ளை உளுத்தம் பருப்பு.

கே: ஆங்கில மருத்துவம் பிரபலமடைந்த அளவுக்கு தமிழ் மருத்துவம் பிரபலமடையாதது எதனால்?

ப: ஆங்கில மருந்து தோன்றி 200 வருடங்களாகின்றன. 'சித்த மருத்துவம்' தோன்றி தற்போது வாழ்ந்து வருவதுடன் 2000 வருடத்திற்கு மேலாகின்றன. 2000 ஆண்டுகளாக வாழ்ந்துவரும் சித்தமருத்துவத்தை, முதலில் போற்றுங்கள்! தானே பிரபலமடையும். இப்போதுமட்டும் பிரபலமில்லையா என்ன?

மஞ்சள் காமாலையா - சித்த மருத்துவரிடம் செல்லுங்கள்.

வெண்குட்டமா—ஆங்கில மருத்துவத்தில் முடியாது; சித்த மருத்துவம் பாருங்கள்.

சர்ம நோயா—ஆங்கில மருந்துகள் முழுதுமாக குணம் தராது—சித்த மருந்து சாப்பிடுங்கள், என்று எத்தனையோ ஆங்கில டாக்டர்கள் பதில் கூறுகிறார்கள் நானறிவேன், இப்போது கூறுங்கள், சித்த மருத்துவம் பிரபலமானதில்லையா?

கே: நகரத்தில் மூலிகைகள் கிடைப்பதில்லையே! என்ன செய்வது!

ப: திருவல்லிக்கேணி, ஜாம்பஜாரில், கிடைக்கிறதே! ஏன் இந்தத் தொல்லை. வீட்டிலேயே இடம் இருந்தால் 50க்கு மேற்பட்ட மூலிகைகளை வளர்க்கலாமே!

கே: தாங்கள் சில மருந்துகளைத் தயாரிக்கும்போது 'பாதாம் பருப்பை' பயன்படுத்தச் சொல்கிறீர்கள், நடுத்தர ஏழைமக்களுக்கு இயலாத காரியம். ஏதேனும் மாற்றுப் பொருள் உண்டா?

ப: பாசிப்பயறு, வெந்தயக் கீரை, மூக்குக்கடலை, முருங்கைக் கீரை, பசலை, ஆகியன பாதம் பருப்புக்கு மாற்றாகப் பயன்தரும், திருப்திதானே Middle Class.

கே: மன அமைதி பெற மருந்து உண்டா?

ப: உண்டு! இறைபக்தி, தியானம், தன் குற்றத்தை உணர்வது, பிறரைக் குறைகூறுமல் மன்னித்து மறப்பது; தீங்கு செய்தார்க்கும், நன்மை நினைப்பது—இவையே என் அனுபவ மருந்து.

கே: ஆங்கில மருத்துவத்தில் Specialist உள்ளதுபோல் தமிழ் மருத்துவத்தில் உளதா?

ப: ஏன் இல்லை! குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.
'ஆஸ்த்துமா'விற்கு 'தூதுவளை' ஸ்பெஷலிஸ்ட்.
'அல்சருக்கு'—'அமுக்கினுங்கிழங்கு' ஸ்பெஷலிஸ்ட்.
'மூலத்திற்கு'—'துத்திக்கீரை' ஸ்பெஷலிஸ்ட்.
'கண்களுக்கு'—'நேத்திரப்பூண்டு' ஸ்பெஷலிஸ்ட்.
'சர்ம நோய்க்கு'—'குப்பைமேனி,' 'சீமை அகத்தி' 'பூவரசு,' 'சிறுசின்னி' ஆகியோர் ஸ்பெஷலிஸ்டுகள்.

போதுமா? இன்னும் தேவையா? எழுத பேனுவில் இங்க் தீர்ந்துவிட்டது நண்பரே! நம் தமிழ் மருத்துவத்தை என்னவென்று நினைத்துவிட்டீர்கள்!

கே: தமிழ் மருந்துகள் எத்தனை நாட்கள் கெடாமல் இருக்கும்?

ப:

கற்கம்	—	6 மணி நேரம்.
சூரணம்	—	6 மாதங்கள்.
லேகியம்	—	1 ஆண்டு
பற்பம்	—	10 ஆண்டுகளுக்கு.
செந்தூரம்	—	60 ஆண்டுகள்.
கட்டு மருந்துகள்	—	No date of expiry.

கே: தமிழ் மருந்துகள் எத்தனை நாட்களில் பலன் கொடுக்கும்?

ப: கேள்வியே சரியில்லையே! முறையாக நோய்கணித்து, சரியான மருந்தை நிர்ணயித்து, ஒழுங்காக சாப்பிட்டால், தமிழ் மருந்து என்ன! எந்த மருந்தும் உடனே நோயை விரட்டுமே! இவற்றை சரிவர செய்யாமல், எந்த மருந்து சாப்பிட்டும் என்ன? பலன் தவருகத்தான் கிட்டும். பொதுவாகத் தமிழ் மருந்துகள், சாப்பிட்ட உடனே ஓரிரு நாட்களில் நோயைத் தணிக்கும்.

கே; கீழ்க்கண்ட மருத்துவ முறைகளில் எவையெல்லாம் ஒன்று, எவையெல்லாம் வேறுவகை. அவற்றிற்கு உள்ள வேறுபாடுகள் எவை? எது சிறந்த முறை?

1. நாட்டு வைத்தியம் 2. இயற்கை வைத்தியம் 3. தமிழ் வைத்தியம் 4. ஆங்கில வைத்தியம் 5. அலோபதி மருத்துவம் 6. சித்த மருத்துவம் 7. ஆயுர் வேதம் 8. யூனானி 9. ஹோமியோபதி.

ப: நாட்டு வைத்தியம், தமிழ் வைத்தியம், சித்த மருத்துவம்—இவை மூன்றும் ஒன்றே! தமிழ் நாட்டில் தோன்றியது.

ஃ ஆங்கில வைத்தியம், அல்லோபதி இரண்டும் ஒன்றே! ஆங்கிலேயர் அறிமுகப்படுத்தியது.

ஃ ஆயுர்வேதம், வடநாட்டைச் சேர்ந்தது. ஆரிய மருத்துவ முறை! சமஸ்கிருதத்தில் தோன்றிய முறை.

ஃ யூனானி—ஆராபிய இஸ்லாமிய மருத்துவ முறை.

ஃ ஹோமியோபதி—ஜெர்மானியர் கண்டுபிடித்த முறை,

ஃ அறுவை சிகிச்சைக்கு ஆங்கில மருத்துவமும்,

ஃ ஆஸ்துமா, மூலம், குன்மம், சர்ம நோய்கட்கு சித்த மருத்துவமும்,

ஃ காய்ச்சல் போன்ற எளிய நோய்கட்கு ஓமியோபதியும் சிறந்தது என்பது என் அனுபவக் கருத்து.

கே: நோயைப் பற்றி தெரிவித்தால், மருந்துகளைப் பற்றியும் அதை உட்கொள்ள வேண்டிய அளவு, காலம் எவ்வளவு நாட்களுக்கு என்றும் தெரிவிப்பீர்களா?

ப: நோயைப் பொறுத்து மருந்து கூறலாம். நோயாளியின் வயது, ஆண், பெண் விவரம், நோயின் வரலாறு, தற்போதைய நிலை, உணவு, பழக்கவழக்கம், எடை போன்ற விவரங்களைக் குறித்து எழுதினால், மருந்து அளவு, பத்தியம் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

கே: தங்கள் மூலிகை மணியில் நிரந்தர ஆண்மை உண்டாக தாமரைக் கிழங்கை உபயோகப்படுத்துமாறு கூறியிருந்தீர்கள். வெண்தாமரை, செந்தாமரை, ஒரிலைத்தாமரை இதில் எந்த தாமரைக் கிழங்கை சாப்பிடவேண்டும்?

ப: வெண்தாமரை கிழங்கு நல்லது. அதைவிட சிறந்தது அதன் மகரந்தத்தூள். அதை எடுத்து காலைவேளை சர்க்கரை கலந்து, தேன் 1 ஸ்பூன் கலந்து சாப்பிட, ஆண்மை பெருகும்.

கே: நான் கடந்த பல மாதங்களாக அதிகாலையில் தேன் சிறிது (உள்ளங்கை அளவு) சாப்பிட்டு வருகிறேன். தேன் சாப்பிட்டால் உடல் இளைக்கும் என்று சிலர் கூறுகின்றார்கள். நான் உடல் இளைத்துத்தான் உள்ளேன். தங்களுடைய யோசனையைக் கேட்டுத் தொடர்ந்து சாப்பிட அல்லது நிறுத்த நினைத்துள்ளேன், பதிலை விரைவில் கூறுக?

ப! உள்ளங்கை அளவு தேனு! தேனப்பா! அப்பப்பா! உடம்பு வற்றலாகி விடுமே! உடனே நிறுத்தவும். (தந்தி போல் பாவிக்கவும்) உசிலமணி மாதிரி உடம்பிருப்பவர்கள்கூட, குழந்தையின் உள்ளங்கை அளவு தேன் 40 நாட்கள் சாப்பிட்டாலே, நாகேஷ் போல் மாறிவிடுவார்கள். நீங்கள் என்ன உள்ளங்கை அளவு தேன் சாப்பிடுகிறீர்கள். தினம் 2 ஸ்பூன் சாப்பிட்டாலே போதுமானது அண்ணே!

கே: நான் பி. ஏ', படித்து கிராமத்தில் விவசாயம் பார்க்கிறேன். என் உடலில் இரத்த அழுத்தம் இருப்பதாக டாக்டர் அறிவித்தார். ஆனுல் எனக்கு நடைமுறையில் எந்த இடையூறும் இல்லை. அவர் இந்த Blood Pressure வியாதிக்கு மாத்திரைகள் கொடுத்தார். இப்பொழுது அழுத்தம் குறைந்துள்ளதாகத் தெரிவித்தார். ஆனுல் எனக்கு மூலிகைகளில் அதிக பிரியமும் நம்பிக்கையும் இருப்பதால் தாங்கள் வெளியிட்ட ''நம் நாட்டு மூலிகைகள்'' என்ற நூல்களில் சில பாகங்கள் கிடைத்தன. அதில் முதல் பாகத்தில் ஆவாரையின் உபயோகத்தில் மட்டும் இரத்த அழுத்தத்திற்கு லேசாகக் கொடுக்கப்பட்டிருந்தது. இதுவே போதுமா! அல்லது வேறுபாகத்தில் தெளிவாக இருக்கிறதா?

ப: பி. ஏ., படித்த விவசாய நண்பரே! இரத்த அழுத்தம் நார்மலில் இருக்க— வாரம் 1 நாள் அல்லது 2 நாள் ஆவாரம்பூ கஷாயம், முருங்கைக்கீரை பொறியல், எலுமிச்சம்பழத்தில் ஊர வைத்து சூரணம் செய்த சீரகப்பொடி 2 சிட்டிகை தினம் சாப்பிடவும்.

கொழுப்பு சத்தினை குறைப்பது, மாமிசம் தவிர்ப்பது, வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டு சாப்பிடுவது—ஆகிய இவற்ருல், இரத்த அழுத்தம் குறையும். டேட்டஸ்ட் நியூஸ்! தினம் காலை, மாலை 1 மணி நேரம் தியானம் செய்வது பிளட் பிரஷருக்கு மருந்தில்லா அருமருந்தாகும்.

கே: தாங்கள் சமீபத்தில் கேன்சர் என்னும் புற்று நோய்க்கான மருந்து, மூலிகைகளிலிருந்து கண்டுபிடிக்கப் பட்டிருப்பதை படித்திருப்பீர்கள் என எண்ணுகிறேன். அந்த மூலிகை தான் 'Solanum Trilobatum' தூதுவளை என அறிந்தோம். தாங்கள் ஆராய்ச்சியில் இதுவரை இப்படி ஏதேனும் ஒரு மருந்தினைக் கண்டுபிடித்து உள்ளீரா? அப்படி யானல் வாசகர்களாகிய எங்களுக்குத் தெரியப்படுத்தவும். தூதுவளை எத்துணையளவிற்கு அந்நோயைக் கட்டுப்படுத்து கிறது என்பதையும் விளக்குமாறு வேண்டுகிருேம்?

ப: தாங்கள் குறிப்பிட்டுள்ள செய்தியை அறிவேன். புற்று நோய்க்கு—தூதுவளை மருந்தாவது நவீன ஆய்வில் கண்டுபிடிக்கப் பட்ட செய்தி. சித்த மருத்துவத்தில், 'தூதுவளை' ஆஸ்துமாவிற்கு அற்புத மருந்தாகப் பயன்படுகிறது என்று, அமரர் கண்ணப்பர் 1964-லேயே அறிவித்தார். என் அனுபவத்தில் தூதுவளை பலருக் கும் நிரந்தர குணம் அளித்துள்ளது. Gastric Ulcer, Peptic Ulcer ஆகிய இருநோய்கட்கும் என் ஆராய்ச்சியில், நானே தயாரித்த ஒரு கூட்டு மருந்து—அதன் பெயர் Gastralgin. சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி மருந்தியல் துறை ஆய்வாளர்கள் பரிசோதனைக்கு 1976இல் அனுப்பப்பட்டு, ஆய்வு நிகழ்த்தப்பட்டு Ulcer-க்கு வெற்றிகரமான மருந்தாக நிருபிக்கப்பட்டு—அறிக்கை கிடைத்துள்ளது. அந்த அறிக்கையைப் பின் பக்கங்களில் காணலாம்.

கே: முடி வளர்வதற்காக ஏதோ ஒரு பத்திரிகையில் சிறிய வெங்காயத்தை அரைத்து தலையில் தேய்த்து சிறிது நேரம் ஊறிய பின் தலையை அலசினுல் முடி நன்ருக வளரும் என்று குறிப்பிட்டதைக் கண்டு அதன்படி சிலநாளாக அவ் வாறு வெங்காயத்தைத் தேய்த்துக் குளித்து வருகிறேன். இதை தொடர்ந்து தேய்த்து குளிக்கலாமா?

ப: தங்கையே! கவலையை விடு! வெங்காயத்தை வாரம் ஒரு நாள் தேய்த்தால் போதும். வாரம் இரண்டு நாட்கள் முட்டை தேய்த்து பின் சீயக்காய் போட்டு குளிக்கவும். உள்ளுக்கு நல்ல

கீரை வகைகளையும், பழங்களையும் தினம் சாப்பிடவும். எமது தயாரிப்பான 'அவுரித் தைலம்' வாங்கி தினம் தடவி வர முடி நன்கு வளரும். தலையில் தினம் தண்ணீர் கொட்டி குளிக்க வேண்டாம்.

கே: எனக்கு மலம் வெளியேறும்போது ஆசன வாயில் எரிச்சல் எடுக்கிறது. முன்பு ஒருதடவை தெருவில் போட்டு விற்றவனிடம் லேகியம் வாங்கி சாப்பிட்டேன். அதனால் ஏற்பட்டிருக்குமோ என அஞ்சுகிறேன். இவ்வியாதி தீர ஒரு மருந்து சொல்லுங்கள்?

ப: வீதியோரத்தில் விற்பனை செய்வதை யெல்லாமா வாங்கிச் சாப்பிட்டு உடம்பை கெடுத்துக் கொள்வது! இனிமேலும் அப்படிச் செய்யாதீர்கள். வாரம் 2 நாள் மணத்தக்காளி கீரை சாப்பிடுங்கள். மாதுளம்பழம் வாரம் 2 சாப்பிடவும். திரிபலா சூரணம் காலை, மாலை அரை ஸ்பூன் சாப்பிடவும். குணம் ஆகவில்லை யெனில் நேரில் வாருங்கள். 10 நாளில் மருந்து சாப்பிட்டு குணம்பெறலாம். கடலை எண்ணை, காரம், காபி, புகையிலை நீக்கவும்.

கே: எனக்கு வயது 24 ஆகிறது (ஆண்). கல்லூரியில் படிக்கிறேன். என் மீசை முடி உதிர்ந்து சிற்சில இடங்களில் சொட்டைவிழத் தொடங்கியுள்ளது. ஏற்கனவே என் முகம் அழகு; இப்போது ரொம்ப அழகாக இருக்கிறது! நான் யாரை என்ன செய்தேன்? தயவு செய்து இதற்கு ஒரு வழி சொல்லுங்கள். இந்த முடி உதிரும் படலம் படருமா? தொடருமா? கண் புருவங்கள் மீதும் எனக்கு என்னவோ சந்தேகம். வருமுன் காக்க ஒரு வழி சொல்லுங்கள். மருத்துவம் பார்க்க ஒரு வகை செய்யுங்கள்?

ப: கேள்வி கேட்பதில்தான் எத்தனை கவிதை உணர்வு நண்பரே! ஆமாம்! அதென்ன உங்கள் அழகில் அவ்வளவு சலிப்பு! உமக்கு புற அழகில்லை என்றால் என்ன? அழகாக, நயமாக, கவிதை உணர்வோடு கேள்வி கேட்கும் அழகு இருக்கிறதே! ஆஹா! இதற்கே ரூ. 100 பரிசு கொடுக்கலாமே! (Sorry! கைவசம் பணமில்லை) பணமில்லையென்றால் என்ன! உம்மை மீசையுள்ள ஆணழகனாக மாற்றுகிறேன். நான் கூறியபடி செய்யுங்கள்.

முடி உதிர்ந்த இடத்தில், "கருஞ்சீரகம், நன்னாரி, மருதாணி விதை" இம்மூன்றையும் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட பொடியை இர

வில் பாலில் குழைத்து தடவுங்கள்' சீமை அகத்தி இலை கிடைத்தால், அறைத்து மேலே தடவுங்கள். முடி வளரும். மீசை—பாரதியாரின் மீசைபோல் கொடுவாளாக வளரும். முடி உதிரும் படலம்—முடி வளரும் படலமாக மாறும்.

கே : உங்களுக்கு ஒரு சவால்! 'பார்த்தீனியம்' எனும் நச்சுச் செடியின் விஷத்தை முறிக்க மூலிகை மருந்து ஏதாவது கூறுவீர்களா? இதன் முள் உடம்பில் பட்டால் வரும் சர்மநோய் தீருவது கடினம் என்றும், இதனுல் பாதிக்கப்பட்ட இளைஞர் ஒருவர் பெங்களூரில் தற்கொலை செய்து கொண்ட பரிதாபத்தையும் தாங்கள் அறிவீர்களா? அப்படியாயின் இதற்கு தக்க மருந்து கூறுங்களேன் பொது மக்கள் நலன் கருதி?

ப : சவால்விட்ட நண்பரே! 'பார்த்தீனியம்' மட்டுமல்ல, வேலிக்காத்தான், என்ற செடியும் விஷத்தன்மை வாய்ந்ததுதான். இவ்விரண்டு செடியின் முட்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கட்கு, சித்த மருந்துகள் நன்கு முறிப்பாகப் பயன்படும். ஃ தென் அமெரிக்காவில் Echinacea Angushtifolia—என்ருெரு மூலிகை உளது. இந்தச் செடியிலிருந்து தாய்திரவமாக—ஓமியோபதியில் அதே பெயரில், மருந்து ஹைதராபாத்தில் Sri Ramakrishna Homeo Store-இல் கிடைக்கிறது. இந்த மருந்தில் 10 சொட்டு எடுத்து 1 அவுன்ஸ் தண்ணீரில் கலந்து தினம் 3 வேளை பருகிவர வேண்டும். முட்கள் பட்ட இடத்தில் மேற்புறமும் இதனைத் தடவி வரலாம்.

ஃ அருகம்புல், மிளகு, சீரகம் சேர்ந்த, 'கண்ணப்பரின் முறிப்பு மருந்து'ம் தினம் காலை சாப்பிடலாம். 20 நாட்களில் தீரும்.

ஃ 'சிறு சின்னி' என்ருெரு மூலிகை, இதனை 10 இலை எடுத்து அரைத்து வாயிலிட்டு நீர் அருந்திவர, 10 நாட்களில், 'பார்த்தீனியம்' செடியின் நஞ்சு முறியும். மக்கள் நலம் கருதி இவற்றை இரகசியமாக்காமல்-வெளியிட்டுள்ளேன். பயன்படுத்திப் பலன் பெறலாம் அப்படியும் தீரவில்லையெனில், சித்த மருந்துகள் மூலம் குணப்படுத்தலாம். நேரில் வந்து ஆலோசனையும் சிகிச்சையும் பெறுக!

கே : உங்களிடம் மருத்துவ ஆலோசனை பெற எங்கு, எப்போது வரலாம்?

ப : சனி, ஞாயிறு, ஆகிய இரு நாட்கள் தவிர, மற்ற நாட்களில்,

'கண்ணப்பர் மூலிகை ஆராய்ச்சி இல்லம்'
22, பாலாஜி அவின்யூ 2வது தெரு,
திருமலைப்பிள்ளை ரோட், தி. நகர், சென்னை - 17.

எனும் முகவரியில் காலை 6 முதல் 9 வரையிலும், மாலை 6 முதல் 9 வரையிலும் சந்திக்கலாம்.

பகல் 9 முதல் மாலை 6 வரை என் அலுவலக முகவரியான,

'மூலிகைமணி அச்சகம்'
9, கிளப் ரோட் கிழக்கு, செனய் நகர், சென்னை - 30.

எனும் முகவரியில் சந்திக்கலாம்.

ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் வேலூரில்,

'மூலிகைமணி அலுவலகம்'
அறை எண் 6, C. S. P. பில்டிங்
தென்னமரத் தெரு, வேலூர் (வ. ஆ.)

எனும் முகவரியில், காலை 7 முதல் மாலை 7 வரை சந்திக்கலாம்.

சென்னையில் சனி, ஞாயிறு, ஆகிய இருநாட்களிலும், என் இளவல், **திரு. க. பாபு** அவர்கள், ஆலோசனையும் மருந்தும் வழங்குவார்.

கே : ஆண். வயது 16—அடிக்கடி வாய் குமட்டல், பசியின்மை ஏற்படுகிறது. மூலிகை மருத்துவம் கூறுங்கள்.

ப : 'பதினாறு வயதினிலே' இப்படி வயிற்றுக் கோளாறு வரக் கூடாதே தம்பி! மணத்தக்காளி, வெந்தயக்கீரை, பசலை—இவற்றை தினம் ஒன்றாக சமைத்து உண்ணவும். கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி துவையல் தினம் இருவேளை 2 ஸ்பூன் அளவு சாப்பிடுக! பக்கத்தில் சித்த மருத்துவமனை இருந்தால், 'பஞ்ச தீபாக்கினி சூரணம்' இரண்டு வேளை சாப்பிட வயிற்றுக்கோளாறு நீங்கும். காபி, டீ பருகவேண்டாம். காரம் குறைக்கவும். மாதுளம்பழம் கிடைத்தால் வாரம் 1 சாப்பிடவும்.

கே: வாய் கசப்பு—ருசியின்மை நீங்க என்ன செய்ய லாம்?

ப: நாரத்தம்பழ ஊறுகாய் சாப்பிடலாம். கசப்பு நீங்கி, ருசி தெரியும்.

கே: சர்க்கரை விலை ஏறிவிட்டதே! இதற்கு மாற்ருக பனைவெல்லம் சாப்பிடலாமா? கெடுதல் இல்லையே!

ப: 20 ஆண்டுகட்கு முன் பனைவெல்லம்தான் சர்க்கரையாகப் பயன்பட்டது. பனைவெல்லம் கெடுதல் இல்லை. பயமின்றிப் பயன் படுத்தலாம். காசும் மிச்சம்.

கே: 'கல்கண்டு' இதழில் 'தந்தை வழியில்' பகுதியில் உங்களைப் பற்றி எழுதி இருந்ததைப் படித்து மகிழ்ந்தோம். தினம் ஏதோ ஒரு மூலிகையைச் சாப்பிடுவதாகக் குறிப்பிட் டிருந்தது. அது என்ன மூலிகை! கூறுவீர்களா?

ப: பல அன்பர்கள் கேட்டிருக்கின்ருர்கள். நான் ஆராய்ச்சி நிமித்தமாக அவ்வப்போது சில மூலிகைகளை உண்பது வழக்கம். தூதுவளை, வேப்பிலை, கரிசாலை, வல்லாரை, பொற்சீந்தில், துளசி, அருகம்புல் போன்ற மூலிகைகளைப் பெரிதும் சாப்பிடுவது வழக்கம். சீசனுக்கு ஏற்ற வகையில், இவற்றை மாற்றி மாற்றி சாப்பிடுவது வழக்கம். கல்கண்டு அன்புதாசன் வந்திருந்த போது—சாப்பிட்ட மூலிகை, 'பொற்சீந்தில்' ஆகும்.

கே: தோலின் நிறம் மாருமலிருக்க என்ன செய்ய லாம்? மாறிய பின் என்ன செய்யலாம்?

ப: நன்னுரி சர்பத், கொத்தமல்லி காபி, கறிவேப்பிலை துவை யல், மிளகாய் வற்றல் சாப்பிடுங்கள் தோல் நிறம் மாருது.

'கருஞ்சீரகத்தை' பாலில் ஊற வைத்து, இரவில் "நிறம் மாறிய தோலின்" மீது பூசி வர, பழைய நிறம் மீண்டும் வரும்.

கே: சிறு நீர் சில நேரங்களில் துர்வாடையுடன், மஞ்சளாகப் போகிறது இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

ப: மோர் 2 குவளை பருகவும். இளநீர் தினம் பருகலாம். காலையில் கீழாநெல்லிச் செடி ஒன்றைப் பிடுங்கி—அரைத்து நெல்லி அளவு வாயிலிட்டு, பால் சிறிது பருக தீரும். 3 நாட்கள் முதல் 5 நாட்கள் இப்படி செய்து வருக.

கே: 'ஷேவ்' செய்தபின் நவீன முறையில் 'Lotion' பயனாகிறது. ஆனால் மிகவும் செலவாகிறது. இயற்கை முறை 'Lotion' ஏதாவது உண்டா?

ப: உண்டு. 'படிகாரத்'தினை நீரில் நனைத்து முகத்தில் பூசி கழுவி வரலாம்' அல்லது நன்னாரி வேரினை ஊறவைத்த நீரில் முகத்தினைக் கழுவி வரலாம். கிருமி நாசினியாகவும், மணமாகவும் பயன்படும்.

கே: 'மூலிகை மணி' தங்கள் தந்தைக்குப் பின் பொலிவாகவும், மிகவும் தரமாகவும் வருகிறது; பாராட்டத்தக்கதுதான். ஆனால் தாமதமாக வருவதைப் பொறுத்துக்கொள்ள இயலவில்லை. ஏதாவது உதவி தேவைப்பட்டால் தெரிவிக்கவும். முடிந்த உதவி செய்கிறோம்.

ப: தாமதத்திற்கு ஒரே காரணம்—பொருளாதார நெருக்கடியே யாகும். 'மூலிகை மணிக்கு' என்று, 'Reserve Fund' ஏதும் இல்லை. காகிதவிலை, தயாரிப்பு பணி குறித்த செலவுகள் இரட்டை மடங்காகி விட்டது. இதழின் விலையைக் கூட்டவும் மனமில்லை. இந்த, சிக்கல்—இன்னும் ஓரிரு மாதங்களில் தீரும். தமிழக அரசிடம் அவசர நிதி உதவி கோரி மனு செய்து ஆண்டு ஒன்றாகிறது. இதுவரை என்ன, ஏது என்று கேட்கக்கூடவில்லை.

'ஓர் அரசாங்கம் செய்ய வேண்டியப் பணியை கண்ணப்பர் 'மூலிகை மணி' மூலம் தனியாக சாதித்து வருகின்றார்' என்று 1972-ல், அறிஞர் G. D. நாயுடு போற்றினார்கள்.

'மூலிகை மணி' இதழ் ஒவ்வொரு இல்லத்திலும் இருக்க வேண்டிய நூல். இந்த இதழ் மேலும் நன்முறையில் வெளிவர உதவி தேவையிருப்பின், அரசுக்கு எழுதினால் தக்க உதவி அளிக்கும்'' என்று முன்னாள் அமைச்சர் சௌந்திரராஜன் கூறினார்கள்.

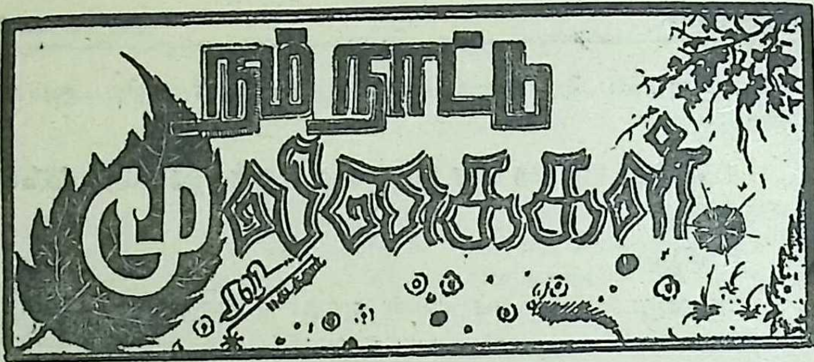
அரசுக்கு உதவிகேட்டு கடிதம் எழுதியும் உதவி கிடைக்கவில்லை. இன்று, 25 ஆண்டுகள் தொடர்ந்து நடத்தக்கூடிய அளவிற்கு தெம்பும், அறிவும், முயற்சியும், ஆர்வமும் உள்

ளது. அனல் பொருளாதார வசதிதான் போதிய அளவு இல்லை.

உங்களைப் போன்ற வாசகர்கள் உதவ முன்வந்திருப்பது ஊக்க மளிக்கிறது.

எனினும்,

16-வருடகாலமாகப் பயன் கருதாது பாடுபட்டு வரும், 'மூலிகை மணி'—முதன் முதலாக அரசாங்க உதவியை நாடி யுள்ளது. உதவி கிட்டும் என்று நம்பிக் காத்திருக்கின்றோம். எவ்வளவு விரைவாக அரசு உதவி கிடைக்கிறதோ—அவ் வளவு விரைவாக—மூலிகை மணி இதழ் மீண்டும் தாமத மின்றி உரியநேரத்தில் வெளிவரும். அதுவரை பொறுத் தருள வேண்டுகிறேன். ஓரிருமாதம் தாமதமாக வருமே தவிர, 'மூலிகை மணி' இதழ் நிறுத்தப்படமாட்டாது என் பதை உறுதியாகக் கூறுகிறேன்.



228-வது மூலிகை

சடா மாஞ்சி

VALERINAE RAGHIZONA

(VALERIAN ROOT)

இன்று பெரும்பாலான இளைஞர்களின் பிரச்னைக்குக் காரணமாக இருக்கும் பல நோய்களில் தலையான நோய், தலைமுடி பிரச்னை.

'இளமையிலேயே முடி உதிருகிறது'

'இளமையிலேயே முடி நரைக்கிறது'

'செம்பட்டை நிறமாக முடி வளர்கிறது'

என்று நூற்றுக்கணக்கான கடிதங்களைக் காண முடிகிறது, அதற்கேற்ப, செயற்கை முறை தைலங்களின் விளம்பரங்களும் பெருகிவருகின்றன.

இயற்கையான கரும் நிறத்திலிருந்து 'நிறம் மாறும் தலைமுடி'ப் பிரச்னையைத் தீர்க்க அவதாரம் எடுத்த நம் நாட்டு மூலிகைகளில், 'சடா மாஞ்சி' மிகச் சிறப்பாக, கருமை நிறம் தரும் மூலிகையாக விளங்குகிறது எனலாம். இந்தப் பெருமையுடன், இன்னொரு பெருமையும் சடா மாஞ்சிக்கு உண்டு. ஆம்; செயற்கை மருந்துகளால் தயாரிக்கப்படும், தூக்க மாத்திரையைப் போல், 'சடா மாஞ்சி'யிலிருந்தும் வலி நிவாரணமளிக்கும் தூக்க மாத்திரை தயாரிக்கப்பட்டுவருகிறது. அவ்வகையில் இன்றைய நவீன மருத்துவர்கள் கவனத்தை ஈர்த்த பெருமைமிக்க மூலிகைகளில், சடா மாஞ்சிக்கும் இடம் உண்டு.

பொது விவரம்

பனிப் பிரதேசங்களான, இமயம் காஷ்மீர், பூடான், நேபாளம்

அட்டையில்:: சூரியகாந்தி—வண்ணப்படம் : 'யோகா'

வருந்துகிறோம் !

ஆசிரியர் அமரர் கண்ணப்பரின் சிறிய தந்தையாரும், வேலூர் கலாஸ்பாளையத்தின் சிறந்த சித்த மருத்துவருமான,

வைத்தியர் D. சீனிவாச முதலியார்

அவர்கள் தமது 84-வது வயதில், அமரத்துவம் எய்தினர். கலாஸ்பாளையத்தில் உள்ள பெருமாள் கோவிலின் அறங்காவலராகப் பல்லாண்டு காலம் பணிபுரிந்து நன் மதிப்பு பெற்றவர். சித்த மருத்துவத்தில் நன்கு தேர்ச்சி பெற்றவர். அவர் மறைவு, முதிய சித்த மருத்துவப் பரம்பரையின் மறைவாகும். அவர் ஆன்மா, திருவரங்கப் பெருமானின் திருவடி நிழலில் இளைப்பாறி இன்புற வேண்டுகிறோம். அவரை இழந்து வருந்தும், அவர் துணைவியாருக்கும், அவருடைய மூன்று குமாரர்கட்கும் 'மூலிகை மணி சார்பில்' ஆழ்ந்த வருத்தத்தினைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

x x x x

டாக்டர் வேணுகோபால் அவர்கள் மறைவு

முன்னாள் இந்திய மருத்துவத்துறையின் இயக்குனராகத் திறம்பட பணியாற்றியவரும், பாளையங்கோட்டையில் BIM பட்டப்படிப்பும், M. D. (சித்தா) படிப்பும் தோன்றி நிலையாக முன்னேற தன் வாழ்நாளை அர்ப்பணித்தவருமான டாக்டர் பு. மு. வேணுகோபால் அவர்கள், சித்த மருத்துவம் தமிழகத்தில் தழைக்க அரும்பாடுபட்டவர். பல்வேறு சித்த மருத்துவப் பாட நூல்களை எழுதி அழியாப் புகழ் பெற்றவர். சித்த மருத்துவத்தில் ஆராய்ச்சி அனுபவம் வாய்க்கப்பெற்ற அவரின் திடீர் மறைவு, சித்த மருத்துவ உலகுக்குப் பேரிழப்பாகும். அவர் ஆன்மா சாந்திபெற இறைவனை வேண்டுகிறோம். அவர் தம் மனைவியார்க்கு ஆழ்ந்த வருத்தத்தினைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

—*ஆசிரியர், 'மூலிகைமணி,*

போன்ற இடங்களில் வளரக் கூடிய கோரை இனத்தைச் சார்ந்த மூலிகை சடா மாஞ்சி. வடக்கு ஆசியா, இலங்கை, பர்மா, பாகிஸ்தான் போன்ற இடங்களில் வளர்பவை—சீமை சடாமாஞ்சி என்றும், நம் நாட்டில் வளர்பவை நாட்டு சடா மாஞ்சி என்றும் அழைக்கப்படு கிறது. நம் நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் சடா மாஞ்சி, இந்தக் கோரையின் அடிப்பகுதி வேரும், அதனுடன் இணைந்த சல்லி வேர்களையும் கொண்டதாகும். இந்தக் கோரைக்கு நீண்ட ஆணிவேர் உண்டு. பச்சைவேர் இனிப்புச் சுவையும் காய்ந்த வேர் காரல் சுவையும் உண்டு.

பொதுக் குணம்

நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் விற்கப்படும் சடாமாஞ்சி, நெடியுடன் கூடிய மணத்துடன் சற்று பிசுபிசுப்புத் தன்மை உடையதாக இருக்கும். நார்கள் போல் சல்லி வேர்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று பின்னி, 'கொத்து கொத்தாக, செம்பட்டை நிறமும், கருமையும் கலந்த வண்ணத்தில் இருக்கும்.

மருத்துவக் குணம்

உடலுக்குச் சூட்டினைத் தரும்

பொதுவாக இதன் வேர் மருத்துவக் குணமுடையதாகக் கருதப்பட்டு பயன்படுத்தப்படுகிறது. நாட்டு மருத்துவர்கள், குளிர்ச்சித் தொடர்பாக வரும் நோய்களுக்கு சடா மாஞ்சியைப் பயன் படுத்துவர். கை கால் வலிப்பு நோய், சூதக சன்னி, கோழை சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு—சடாமாஞ்சி மருந்தாகிறது. சிறு நீரை வெளிப்படுத்தும் குணமும் உண்டு.

தீரும் நோய்கள்

சிலந்திப் பூச்சி கடி விஷம், அடிக்கடி வரும் காய்ச்சல், கணைச்சூடு, கண்ணோய், இருமல், கைகால் வலிப்பு, இளநரை —ஆகிய நோய்களுக்குப் பயன் படுகிறது,

முறை விவரம்

சூதக சன்னிக்கு

முறை தவறிய உடலுறவு காரணமாகவரும் சூதக சன்னி, காய்ச்சல், ஆகியன தீர,

'சடா மாஞ்சி' 100 கிராம் எடுத்து இடித்து 2 குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி, அதில் தேன் 2 ஸ்பூன், கலந்து காலை, மாலை இருவேளை பருகி வர, சூதக சன்னி குறையும். கஸ்தூரி மாத்திரையை பயன் படுத்தும்போது, அதற்கு அனுபானமாகச் சடாமாஞ்சி குடிநீர் பயன்படுத்தலாம்.

கைகால் இழுப்புக்கு

குழந்தை முதல் பெரியோர் வரை கைகால் இழுப்பு காரணமாக வலிப்பு நோய் வந்துற்ருல், முருங்கை ஈர்க்கு 2 பிடி, எடுத்து இடித்து அத்துடன் 100 கிராம் சடாமாஞ்சில் போட்டு 2 குவளை

நீர்விட்டுக் காய்ச்சி, குடி நீராக வடிகட்டி, தேன் 1ஸ்பூன்விட்டுப் பருகி வர, இந்நோய் தணியும்.

கோழை நோய்க்கு

கோழை காரணமாக மார்புச் சளி அடைத்துக்கொண்டு அதனால் மூச்சு இரைப்பு ஏற்படும். அதனைத் தணிக்க,

சடா மாஞ்சில்	50	கிராம்
வால்மிளகு	10	,,
அதிமதுரம்	10	,,
சிற்றரத்தை	10	,,
ஆடாதோடை	1	பிடி

ஆகியவற்றை இடித்து மூன்று குவளை நீர்விட்டுக் காய்ச்சி வடி கட்டி தேன் சிறிது கலந்து காலை, மாலை 3 நாட்கள் பருகிவர, கோழை வெளியேறி, இரைப்பு நோய் தணியும்.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் சூதக சன்னிக்கு

மாதவிடாய் கோளாறு காரணமாக வரும், சூதக சன்னி மற்றும் வலிப்பு நோய்க்கு, சடாமாஞ்சில் 100 கிராம் எடுத்து நசுக்கி, தூள் செய்து, 20 மில்லி நீரில் கொதிக்கவைத்து 1 மணி நேரம் கழித்து வடிகட்டி, 1 மணிக் கொருமுறை 200 மில்லி வீதம் கொடுத்துவர, சூதக சன்னி வலி குறையும்.

நரை மயிர் கருக்க

இளநரை, செம்பட்டை முடி ஆகியன கருமை நிறமாக மாற, சடாமாஞ்சில் வாங்கி அதனை தூய்மையான தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து பதமுடன் காய்ச்சி, தலையில் தடவி வர தலைமுடி கருமையாக மாறும்.

எமது தயாரிப்பான அவுரித் தைலத்தில்–சடா மாஞ்சில் வேறு ஒரு முறையில் பதப்படுத்தப்பட்டுத் தயாரிக்கப்படுகிறது.

எனவே, முடி கருப்பாக மாற இனியும் 'Dye' போன்றவை தவிர்த்து, சடா மாஞ்சிலைப் பயன்படுத்தி—கருமை பெறுங்கள். நம் நாட்டு மூலிகைகளின் தனிச் சிறப்பே—ஒவ்வொரு மூலிகையும் ஏதாவதொரு சிறப்புத் தன்மையைக் கொண்டிருக்கும் என்பதே.

அவ்வகையில்,

'சடா மாஞ்சி'யின் சிறப்பு நரைமுடியை கருக்க வைக்கும் தனிக் குணத்தில் அடங்கியுள்ளது எனலாம்.

சடா மாஞ்சியிலிருந்து ஒருவித எண்ணெய் எடுப்பார்கள். Oil of Valerian என்று பெயர். இதனையும் மேற்கண்ட நோய்கட்குப் பயன்படுத்துவர்.

'குட்டஞ் சிலந்திவிடம்
கோர புராண சுரம்
உட்டினங்கால் பேதி
கண்ணோய் ஒட்டிருமல்
சொட்டிரத்த பித்தமிரைப்
பேகும் பெருங்கோரை
என்றுரைக்குஞ் சுத்த
சடா மாஞ்சினை சொல்.

—(கும்ப முனி)

229-வது மூலிகை

வெள்ளரிக்காய்

CUCUMIS SATIVUS
(COMMON CUCUMBER)

வெய்யில் காலம் துவங்கி விட்டால் 'மெரீனு பீச்' பக்கம் செல்வோர் கவனத்தை ஈர்க்கும் சிறப்பு, 'வெள்ளரிக்காய்'க்கு மட்டுமே உண்டு. நீள, நீளமாக, வெட்டி உப்பு, மிளகுத் தூள் தடவி அதனை ருசித்துச் சாப்பிடுவோர் எண்ணிக்கை எண்ணிமாளாது. வெள்ளரிக்காயை சுவைத்தாலே, உமிழ் நீர் அருவி போல் பெருகும். அதிலும் உப்பும் மிளகும் சேர்ந்துவிட்டால். கேட்கவேண்டாம். 'சுரீர்' என்று சுடும் வெய்யிலின் கொடுமையைத் தணிவிக்கும் இரட்டையர்கள்—கடற்காற்றும், வெள்ளரிக்காயும் என்ருல் மிகையல்ல! வெய்யிலுக்கேற்ற நிழலாய் விளங்கும் வெள்ளரிக்காய்—நோய் தீர்க்கும் மருந்தாகவும் பயனுகிறது. வெள்ளரிக்காய்ப் பற்றி 'கிசு கிசு' செய்தி ஒன்று தரட்டுமா! உண்மையில் நடந்த சம்பவம் இது.

தாவர இயல் படித்த பேராசிரியர் ஒருவர்; மூலிகைகள் பற்றி சில ஆராய்ச்சிகள் செய்து வருகின்ருர். அவரிடம், வேறு ஒருவர் சிபாரிசு பேரில் அயல் நாட்டு நண்பர் ஒருவர், மூலிகை ஆலோசனைக்காகச் சென்ருர். சிறுநீர் தனக்குச் சரிவர வெளியேறுவதில்லை என்றும்; அடிக்கடி தடை ஏற்பட்டு அதனுல் அடி வயிறு கனத்து விடுவதாகவும் இது தீர எந்த மூலிகை சாப்பிடலாம்என்றும்அந்தத் தாவரஇயல் ஆய்வாளரைக் கேட்டாராம் அவருக்கு மருத்துவம் தெரியாது, ஆனுல் சில மூலிகைகளின் மருத்துவக் குணத்தைத் தெரிந்து வைத்திருந்ததால், அயல்நாட்டு நண்பரின் சிறுநீரகக் கோளாறுக்கு, 'வெள்ளரிக் காயைச் சாப்பிட்டு வருமாறு' ஆலோசனைக் கூறினுராம்.

அவ்வாறே அந்த அயல்நாட்டு அன்பரும் சாப்பிட, சில நாட்களில் தடையின்றி சிறுநீர் பெருமளவில் கழித்தாராம். அதனுல் வயிறு பெருக்கமும் குறைந்து நன்னிலையில் இருக்கின்ருராம். இந்த நிகழ்ச்சிக்குப் பிறகு, அந்த தாவர இயல் பேராசிரியருக்கு மிகுந்த புகழ் ஏற்பட்டு—பல உயர் மட்டத்து செல்வாக்குகளைப் பிடித்து—பதவி உயர்வுகளும் பெற்று நன்னிலையில் இவரும் இருக்கின்ருராம்.

ஆக, நோயுடையவரையும் நன்னிலைக்கு உயர்த்தி,நோய்க்கு ஆலோசனை கூறியவரையும் நன்னிலை எய்துவிக்கக் காரணமாக இருந்த மூலிகை—இந்தக் கட்டுரையின் கதாநாயகனை 'வெள்ளரிக்காய்' என்ருல், அதன் பெருமைதான் என்னே!

பொது விவரம்

சாதாரணமாக எங்கும் வளரக்கூடிய கொடி இனத்தைச் சார்ந்தது வெள்ளரிக்காய். கக்கரிக்காய் என்றும் கூறுவர். நாட்டுப்புற மக்கள் முதல் நகரத்து நாகரீக மனிதர்கள் வரை அனைவருக்கும் தெரிந்த மூலிகைக் கொடி இது. உடம்புக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரக்கூடியது. சிறுநீரைப் பெருக்கித்தள்ளும், உள்ளுறுப்புகளின் வேக்காட்டினைத் தணிவித்து, உரம் ஊட்டும் குணமுடையது. இனிப்புச் சுவையை உடையது.

இதன் பிஞ்சு, காய், பழம், விதை ஆகிய அனைத்தும் மருத்துவக் குணமுடையன.

மருத்துவக் குணம்

பொதுவாக உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரக்கூடியதாகையால், கபத்தினை மிகுவிக்கும். எனவே, ஆஸ்துமா, போன்ற கபக்குற்றமுடையவர்கள் இதனை உண்ணலாகாது. உணவுக்குப் பின் வெள்ளரியை உண்டால், நன்கு பசி உண்டாகும்.

தீரும் நோய்கள்

வெள்ளரிக் கொடியின் இலை, பிஞ்சு, காய், விதை ஆகியன மருத்துவக் குண முடையன, கோடை வெய்யிலின் கடுமையைத் தணிவிக்கும். சிறுநீர்ப் புறவழியில் நீரடைப்பு, கல்லடைப்பு, சதை வளர்ச்சி, நீர்க்கடுப்பு, எரிச்சல் ஆகியவற்றைத் தணிவித்து—சிறுநீர் தாராளமாக வெளியேற உதவும். நீர் வேட்கையைப் போக்கும். உடலுக்கு உரமளிக்கும்.

பயன்படுத்தும் முறைகள்

தொண்டை நோய் நீங்க :

வெள்ளரி இலை சிறிது எடுத்து, அத்துடன் 2 ஸ்பூன் சீரகம் சேர்த்து இளம் வறுப்பாக்கி, பொடி செய்து, இதில் 10 சிட்டிகை எடுத்து தேனில் இழைத்துண்ண, தொண்டையில் உண்டாகும் அழற்சி, வீக்கம் ஆகியன நீங்கும். இதே பொடியில் சர்க்கரை சிறிது கூட்டி உண்ண, சிறுநீர் கடுப்பு நீங்கி தாராளமாக வெளியேறும்.

நீர்வேட்கை தணிய :

நீரிழிவு நோயாளிகள், மஞ்சள் காமாலை போன்ற நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், வெள்ளரிக்காயை குறுக அறிந்து, அதில் மிளகுத்தூள், சிறிது உப்பு தூவி, பகல் உணவின் போது உண்டுவர, நீரிழிவு நோயாளிகட்கு நீர் வேட்கை தணியும். காமாலை உடையவர்கட்கு, நீர்க்கடுப்பு, எரிச்சல் தணியும். மிளகு சேர்க்காமல் இதை அதிகம் உண்டால், கபம் மிகுந்து – சளிக்காய்ச்சல் போன்ற தொல்லைகள் ஏற்படும்.

உட்சூடு, கணச்சூடு மிக்கவர்கள் வெள்ளரிப் பிஞ்சுகளை தினம் பச்சையாகவே உண்டுவர உடலின் வெப்பம் தணியும்.

சதையடைப்பு, கல்லடைப்பு நீங்க:

ஓட்டல்களில் சாப்பிடுவோர், உணவு விடுதிகளில் சாப்பிடுவோர்க்கு உணவில் நம்மையறி

யாமல் கலந்து உட்செல்லும் நஞ்சு, சிறுகற்கள் ஆகியன சிறுநீர்ப் புறவழியில் அடைத்துக் கொண்டு, சிறுநீர் சரிவர வெளியேருமலும், சில வேளைகளில் சிறுநீர்ப் புறவழியில் ஏற்படும் சதைவளர்ச்சி காரணமாக சிறுநீர்த்தடையும் ஏற்படும். இதற்கு நவீன முறையில் அறுவை சிகிச்சைதான் சிபாரிசு செய்வர்.

இந்த அறுவை சிகிச்சையை—வெள்ளரி விதையைக்கீழ்க்கண்ட முறையில் உண்டு வர—தவிர்க்கலாம்.

50 கிராம் வெள்ளரி விதையை அரைத்து அத்துடன் வாழைத் தண்டு சாறு 100 மில்லியும், தண்ணீர் 100 மில்லியும் கலந்து வடிகட்டி, அதில் சர்க்கரை சிறிது சேர்த்துப் பருகிவர, 10 முதல் 20 நாட்களில் கல்லடைப்பு, சதையடைப்பு நீங்கும். சிறுநீர் தாரை எரிச்சல், கடுப்பு நீங்கி சிறுநீர் சரளமாக வெளியேறும். நீரிழிவு உடையவர்கள் சர்க்கரையை நீக்க வேண்டும். வெள்ளை, வெட்டை நோயுடையவர்கள் இளநீர் சேர்த்துப் பருகலாம்.

வாரம் 2 மூன்று நாட்கள் பகல் உணவில் வெள்ளரிக்காய் பயன்படுத்திவர, கரப்பான், தேக எரிச்சல், உள்ளுறுப்புக்களின் அழற்சி ஆகியன தணியும்.

ஆஸ்துமா, சன்னிக்காய்ச்சல், வலிப்பு நோயுடையவர்கள் இதனைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. கர்ப்பிணிகளும், மகப்பேறு அடைந்த மகளிரும் இதனை உண்ணக்கூடாது. மழைக்காலங்களில் குறிப்பிட்ட நோய் உள்ள போது தவிர மற்ற நேரத்தில் பயன்படுத்தினுல் ஜலதோஷம், சளி உண்டாகும்.

கோடை காலத்தில் எல்லோரும் சர்வ சாதாரணமாகப் பயன்படுத்தலாம். எனவே, அடுத்த முறை காய்கறி மார்க்கெட் சென்ருல், 'வெள்ளரிக்காயினை' மறவாமல் வாங்கி—மிளகு சேர்த்து சமைத்துண்ணுங்கள். நீர்க்கடுப்பு சதையடைப்பு, கல்லடைப்பு—வந்தால், வெள்ளரி விதையை அரைத்து உண்ணுங்கள்.

நினைவிருக்கட்டும்!

சிறுநீர்ப் புறவழியில் ஏற்படும் எந்த நோய்க்கும்—வெள்ளரி விதையைப் பயன்படுத்தித் தீர்க்கலாம்.

கடுப்பொடுநீர்க் கட்டுவெறுங் கல்லடைப்பு தாரை
வெடிப்பு சதையடைப்பு மேகம்—எடுத்துரைக்க
உள்ளரிளி என்னுமுறை கிரிச்ச ரமிவைகள்
வெள்ளரிவி தைக்கேகும் விள். (கும்ப முனி)

230-வது மூலிகை

வாசனைப்புல்

CYMBOPOGON CITRATUS

(LEMON GRASS)

புல்லுக்கு ஏதைய்யா வாசனை என்று கேட்கத் தோன்றுகிறதல்லவா? மேற்கு மலைத் தொடர்ச்சி, தட்சிணப் பீடபூமி போன்ற மலைப்பாங்கான இடங்களுக்குச் சென்றாலும், அல்லது நீண்ட சமவெளிகளிலும் நீள நீளமாக வெளிர் மஞ்சள் நிறப் பச்சை வண்ணத்தில் புற்கள் மண்டிக் கிடக்கும்! இதனைக் கிள்ளி முகர்ந்தால், எலுமிச்சைப்பழ வாசனை கமழும். "ஆ! இதென்ன வாசனையான புல்" என்று இப்போது வியக்கின்றீர்களா! இதுதான் 'வாசனைப்புல்' என்பது. Lemon grass என்று படித்தவர்கள் அழைப்பர். 'சுக்கு நாறிப்புல்' என்று நம்நாட்டு வைத்தியர் கூறுவர்.

பொது விவரம்

எங்கும் விளையக்கூடிய 'வாசனைப்புல்' மருத்துவப் பயனையும் கொண்டுள்ளது. இதனைப் பொதுவாக, மருந்துக்காகவே பயிரிடுவார்கள். இதிலிருந்து Lemon grass oil—என்றொரு எண்ணெய் வடித்தெடுப்பார்கள். இன்றைய மருத்துவர்கள் இந்த எண்ணெயை பல்வேறு மருந்துகள் செய்யப் பயன்படுத்துவர்.

நம்நாட்டு வைத்தியர்கள், இதன் இலையை பக்குவப்படுத்தி எண்ணெய் எடுத்துப் பயன்படுத்தியதுடன் இதன் இலையை அப்படியேயும் மருந்துக்குப் பயன் படுத்தினர்.

மருத்துவக்குணம்

காரமும், விறுவிறுப்பும் கொண்ட இதன் இலை—உடலுக்கு வெப்பம் தரக்கூடியது. வியர்வை வெளியேறும். கைகால் வலிப்பு நோய்களை விலக்கும். உள்ளுறுப்புகளில் சேரும் உஷ்ண வாய்வினை அகற்றும். புறத்தோலில் தடிப்பினை உண்டாக்கும் செய்கை உடையது. தோலின்மேல் எரிச்சலை உண்டாக்கும்.

தீரும் நோய்கள்

வாதபித்த நோய்களை அகற்றும். கோழை இருமலை நீக்கும். கபக் காய்ச்சலைப் போக்கும். குழந்தைகளின்வயிற்றுவலியைப் போக்கிப் பசியை உண்டாக்கும்.

நவீன மருத்துவத்தில் இதன் இலையிலிருந்து எடுக்கும் எண்ணெயை, அஜீரண வாந்திக்கும், காலராவின் போதும் கொடுக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

மருந்து முறைகள்

வாசனைப்புல்லின் இலையும், இதிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்

ணெயும் மருந்தாகிறது. வாசனைப் புல் இலையை 1 பிடி எடுத்து சிதைத்து 2 குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி, குழந்தைகளின் வயிற்றுவலிக்கு ஒன்று முதல் 2 ஸ்பூன் வரை தினம் மூன்றுவேளை கொடுத்து வர, வயிற்று வலி தணியும். பெரியவர்கள் ½ குவளை வீதம் 2 குவளை பருகிவர—நன்கு பசி எடுக்கும்.

நாக்கில் சுவையின்மை, கபக் காய்ச்சல் காரணமாகதொண்டை ரணம்—ஆகியவற்றின் போது—இதே இலைக் கஷாயத்தினை கொண்டு வாய் கொப்புளித்து வர அவை தீரும்.

வாசனைப்புல் தைலம்

பசுமையான வாசனைப் புல்லை வேண்டிய அளவு எடுத்து வாலையிலிட்டு வடித்தால்—சிறுமஞ்சள் நிறமுடன் சிவப்பான எண்ணெய் வடியும். காரநெடியும்,எலுமிச்சம் பழ மணமும் இருக்கும்.

இந்தத் தைலத்தில் 3 முதல் 5 துளி எடுத்து சர்க்கரை அல்லது தேன் கலந்து தினம் ஒரு வேளை உட்கொள்ள வயிற்றுப் பொருமல், வாந்தி, ருசியின்மை ஆகியன விலகும்.

காலரா போன்ற நோய் வந்துற்றால்—½ குவளை நீரில் 3 முதல் 6 துளி தைலம் கலந்து 2 மணிக்கொருமுறை உள்ளுக்குக் கொடுத்து வர, காலரா வாந்தி கட்டுப்படும். மிகுதியாக பேதியாகி கைகால் சில்லிட்டுப் போனால், 10சொட்டு தைலத்தை 20 மில்லி தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து சில்லிட்ட பகுதிகளில் தேய்க்க—சூடு உண்டாகும்.

கீல் வாதவலி, நரம்புக் குடைச்சல், முதுகுவலி, வாய்வுப் பிடிப்புள்ளவர்கள் 100 மில்லி தேங்காயெண்ணையுடன் 50 மில்லி வாசனைப்புல் தைலம் கலந்து – மேற்பூச்சு போல் தேய்த்து வர,அவை விலகும்.

அடிக்கடி இழுப்பு நோய் வந்து கைகால் இழுப்பு வரும் சிறுவர்கள், பெரியோர்கட்கும் மேற்கண்டவாறு தேங்காய் எண்ணையுடன் வாசனைப்புல் தைலம் கலந்து தேய்த்து வர, உடனடி நிவாரணம் பெறலாம்.

மணம் பரப்புவதோடு—மருத்துவக் குணமும் பெற்றது வாசனைப் புல்

என்பதை அனுபவத்தில் நன்குணரலாம்.

வாசனைப்புல் வாதபித்த மாற்றுவது மல்லாமற்
சூசனையாய் வந்த சுரம் போக்கும்—பேசரிய
ஐய மறுக்கு மரோ சிகத்தைவிண்ணேற்றுந்
துய்ய பசியைக் கொடுக்குஞ் சொல்.

231—வது மூலிகை

சூரிய காந்தி

HELIANTHUS ANNUS

(SUN FLOWER)

2000 வருடங்கட்கு முன் தமிழ்நாட்டில் நடந்த நிகழ்ச்சி. பொருள் சம்பாதிக்க—கணவன், மனைவியைப் பிரிந்து ஊர்விட்டு பிரிந்து மற்றோர் ஊர் செல்கிறான். அப்போது கோடைக்காலம். கணவனைப் பார்த்து "அன்பே! தாங்கள் எப்போது திரும்புவீர்கள்" எனக்கேட்டாள் மனைவி. "கண்ணே! கார்காலம் துவங்குவதற்கு முன் திரும்புவேன்," 'கவலைப்படாமல் இருப்பாயாக' என்று கூறி விடைபெறுகிறான். அவன் சென்ற திசையை நோக்கி தினமும் காத்திருக்கின்றாள். நாட்கள் கடந்தன.

அண்ணாந்து ஆகாயம் நோக்கினாள். கருமேகங்கள் வானத்தின் கீழ்த்திசையில் மூண்டு மெல்ல மேற்குநோக்கி நகர்ந்தன. 'மனைவியின் பார்வையில் மகிழ்ச்சி தோன்றியது. கருமேகங்கள் செல்லும் திக்கிலேயே தன் பார்வையைச் செலுத்தினாள். ஆம்! கார்மேகங்கள் கார்கால அறிகுறியைத் தெரிவித்தன. கார்காலம், கணவன் வரவை உறுதிப்படுத்தின. சொன்ன சொல் தவறாத அந்தக் கணவனும் கார்கால மேகத்தின் வரவைப் போல் வந்தான். மனைவியைச் சேர்ந்தான். இருவரும் மகிழ்ச்சிக் கடலில் மூழ்கினர். என்ன சார்! 'நம் நாட்டு மூலிகைகள்' பகுதியில் 'பழங்காலக் காதல் கதை' - கதைக்கின்றீர்கள் என்று கேட்கத் தோன்றுகிறதல்லவா?

இந்தக் காதல் கதைக்கும்—இந்த இதழ் அட்டைப்பட நாயகி, 'சூரிய காந்திக்கும்' தொடர்பு உண்டு. ஆம்! 'சூரிய காந்தி எனும் காதலிக்கு—சூரியன் எனும் காதலன் உண்டு. முந்தினநாள் மாலை மேற்கே மறைந்த அவன், காலையில் கிழக்கே வருவேன் 'கவலைப்படாதே' என்று கூறிச்சென்றான். இரவெல்லாம் தலை கவிழ்த்து காதலன் பிரிவால் வாடி நின்ற 'சூரிய காந்தி' நல்லாள், கருக்கலில் தன் 'சூரியக் காதலன்' கிழக்கே எழுவதைக் கண்டு அவன் நல்வரவை எதிர்நோக்கி திரும்பினாள். கீழ்வானத்தில் செந்நிறச் சூரியன், தன் சூரியகாந்திக் காதலியைக் காண எழுந்தான். விறுவிறுவென உச்சிவேளையில், தன் காதலியை நேருக்குநேர் சந்தித்து மகிழ்ந்தான். மீண்டும் தன் பணியை ஆற்ற 'நாளை காலை காண்க' என்று கூறி மேற்கே புறப்பட, சூரியகாந்திக் காதலியும் அவன் செல்லும் திக்கை நோக்கி திரும்பி மறுநாள் வரவை நோக்கி ஏங்கி நின்றாள்.'

ஆம்! சூரியகாந்திக்கும்-சூரியனுக்கும் தினம் நடக்கும் இந்த 'இயற்கைக் காட்சி' பழந்தமிழர்

வாழ்வில் அன்ருடம் நடக்கும் இலக்கியக் காதல் காட்சியை நினைவு படுத்தியது.

இவ்வாறு, காலையில் சூரியன் உதிக்கும் திக்கில் மலர்ந்து, சூரியனேடு பயணம் செய்து மேற்கில் மறையும்போது, 'சூரிய காந்தி'யும் மேற்கே நோக்கி திரும்புவதை—வெறும் இலக்கிய ரசனைக்காக—கற்பனையாகக் கவிஞர்கள் கூறவில்லை. உண்மை தான் என்று, Botanical Gazette Vol. 29-பக். 197 இல் உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. எனவே, தமிழர் காதல் நினைவை நினைவூட்டும் சூரிய காந்தியை—'தமிழ்க் 'காதல் மலர்' என்றே கூறலாம் அல்லவா?

பொது விவரம்

வட அமெரிக்காவிலிருந்து நம் நாட்டுக்கு வந்து—நம்நாட்டு மக்களின் காதல் உணர்வுக்குச் சின்னமாக மட்டுமின்றி—மருத்துவத்திலும் இடம் பெற்று விட்ட 'மேல்நாட்டு மூலிகை' — சூரிய காந்தி. எல்லோருக்கும் அறிமுகமான இந்த மூலிகையைப் பற்றி விரிவான விளக்கம் தேவையற்றது. மருத்துவக் குணத்தை மட்டும் காண்போம்.

மருத்துவக் குணம்

சூரிய காந்தியின் விதையும், பூவும் மருத்துவப் பயனுடையன.

ரஷியா, இந்தியா, எகிப்து போன்ற நாடுகளில், சூரிய காந்தி விதையை நிலக்கடலை போலப் பயன்படுத்துவார்கள். இதிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய் 'சூரியகாந்தி எண்ணெய்' எனப்படும். கடலெண்ணெய், நல்லெண்ணெய் போல், சூரிய காந்தி எண்ணெயும் சமையலுக்குப் பயனுகிறது.

இதய நோயாளிகட்கு

கொழுப்புச்சத்து மிகுந்து அதனுல் இரத்தத்தில் 'கொலஸ்ட்ரால்' மிகுந்து இதய ரத்தக்குழாய்கள் பாதிக்கப்படும் அபாயத்துக்குள்ளானவர்களுக்கு மேலும் அபாயம் அளிக்காமல், இரத்தக் குழாயில்சேர்ந்துள்ள கொலட்ஸ்ராலைக் குறைக்கும் சக்தி உடையது சூரிய காந்தி எண்ணெய். இதய நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கட்கும், குன்மநோய், மற்றும் சர்ம நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் கட்கு மிகுந்த நன்மை அளிக்கும் எண்ணெய் 'சூரிய காந்தி எண்ணெய்.' பத்திய உணவுக்கும், பிணிவராது தடுக்கும் பக்குவ உணவுக்கும் ஏற்ற எண்ணெய் 'சூரிய காந்தி எண்ணெய்.' இரத்த அழுத்த நோய், சர்ம நோய் போன்ற தீவிர நோய், வராமல் நலமாக வாழ—உடனடியாக கடலை எண்ணெய் போன்ற கொழுப்பு சத்து மிகுந்த எண்ணெயை விட்டுவிட்டு—உடனடியாக சூரியகாந்தி எண்ணெயைப் பயன்படுத்துவது முன்னெச்சரிக்கையாகும்.

குடைச்சல், வாதப்பிடிப்பு நீங்க

கைகால் குடைச்சல், வாதப் பிடிப்பு, பாரிசவாதம் ஆகியவற்

ருல் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், சூரியகாந்தி எண்ணெயை பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் மேற்புறம் தேய்த்து 'மசாஜ்' செய்து காலையில் 15 நிமிடம் சூரிய ஒளியில் காட்டிவர, வலி நீங்கும்.

நீரேற்றம், வலிப்பு நோய்க்கு

சூரிய காந்திப்பூவை 5 எடுத்து காம்பினை நீக்கி, மிளகு 6 தட்டிப் போட்டு குடிநீர் இட்டுப் பருகி வர, நீரேற்றம், தலைபாரம் ஆகியன நீங்கும்.

நம்நாட்டு மருத்துவர்கள், பாரிச வாதநோய்க்கு உள்ளுக்கும், வெளிக்கும் சூரியகாந்தி எண்ணெயைப் பயன்படுத்துமாறு கூறியுள்ளனர்.

'.... .... சந்திலுறும்
பாரிய வாதம் பருகு நீரேற்றமும் போம்
சூரிய காந்திக்குச் சொல்.''
—(கு.மு.)

துவர்ப்புச் சுவையை உடைய சூரிய காந்தி உடலுக்கு வெப்பம் அளித்து நரம்பு மண்டலங்களை வலிமைப்படுத்துகிறது. இரத்தக் குழாய்களைத் தூய்மை செய்து இரத்தத்தில் கொழுப்புச் சத்து சேராமல் காக்கிறது.

எனவே, இந்தக் 'காதல் மலரைக்' காணும் போதெல்லாம் கணவன் வரவை நினைவுக்கு கொண்டு வருவதுபோல், இதய நோய் வராமல் தடுக்கும் ஆற்றலையும் நினைவில் இருத்தி, உடனடியாக உணவில் சூரிய காந்தி எண்ணெயைப் பயன்படுத்துங்கள்.

அடுத்த முறை மளிகைக் கடைக்குச் செல்லும் போது—மறவாமல், 'காதல் மலரான' 'சூரிய காந்தி எண்ணெயை'க் கேட்டு வாங்குங்கள்.

''காதல் சின்னம் இதயம். அந்த இதயத்தை வலுமிக்கதாக்கும்—காதல் மலரான சூரிய காந்தி எண்ணெய்'' ⁂ ⁂

வாசகர்கள் ஏஜெண்டுகள் கட்டுரையாளர்கள் கவனிக்க

'மூலிகை மணி' இதழில் வெளியிட மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகள், சித்தர்கள் வரலாறு, சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகள், 'நோயும்-மருந்தும்' பகுதிக்குரிய வாசகர்களின் நோய் பற்றிய வினாக்கள், 'இதய ஒலி' கடிதங்கள், 'அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை' போன்ற அனைத்துக்கடிதங்களையும், மருத்துவ தொடர்புள்ள கட்டுரைகளையும், சந்தா புகார், தனிப்பட்ட மருந்துவ 'ஆலோசனைக்குரிய கடிதங்களையும்' கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்ப வேண்டுகிறோம்.

க. வேங்கடேசன்,
9, கிளப் ரோட் கிழக்கு,
செனய் நகர், சென்னை-30.

வலி குன்ம நோய்க்குப் புதிய மருந்து கண்டுபிடிப்பு :

சோதனைச்சாலையின் மருந்தியல் ஆய்வறிக்கை

(PHARMOCOLOGICAL REPORT)

ஆசிரியர் க. வேங்கடேசன் அவர்களின் அரிய, முயற்சியில், வலிகுன்ம நோய்க்கும் (Gastric ulcer) இரத்த மூலத்திற்கும் (Bleeding Piles), நிவாரணமளிக்கும் சித்த மருந்து ஒன்று தயாரிக்கப்பட்டது. 'Gastralgin' எனும் பெயரில் அம்மருந்தை, பரிசோதனைச்சாலையின் மருந்தியல் ஆய்வுக்காக (Pharmocological experiment) 1976.இல். டாக்டர் திருமதி இலலிதா காமேசுவரன் அவர்கள் தலைமையில் இயங்கும் Medicinal Chemistry Laboratory-க்கு அனுப்பப்பட்டது. அங்கு, டாக்டர் இலலீதா காமேசுவரன் அவர்கள் தலைமையில், திரு. C. கோபால கிருஷ்ணன், திரு. S. K. நசீமுதீன், திரு. S. விஸ்வநாதன் ஆகியோர் இம்மருந்தை மருந்தியல் விதிப்படி, எலிகட்கும், கினியா பன்றிகட்கும், கொடுத்து ஆய்வு நிகழ்த்தப்பட்டது. Gastraolgin மருந்தின் புண் ஆற்றும் திறனும், ரணம் ஆகாமல் தடுக்கும் திறனும்—இவ் ஆய்வறிக்கையில் விரிவாக முறையாக ஆராயப்பட்டு—மருந்தின் திறனை உறுதிசெய்துள்ளது.

இந்த ஆய்வினை நிகழ்த்திய திரு. கோபாலகிருஷ்ணன், நசீமுதீன், விஸ்வநாதன், ஆகியோர்க்கும் இதனை நிகழ்த்த அனுமதி அளித்து வழிகாட்டிய டாக்டர் திருமதி இலலிதா காமேசுவரன் அவர்கட்கும், இதயங்கனிந்த நன்றி.

நம் நாட்டு சித்த மருந்துகளின் திறன்—மேனாட்டு ஆய்வு முறைகளால் உறுதிப்படுத்தும்போது—இரட்டிப்பு பெருமை ஏற்படுகிறதல்லவா?

இப்படிப்பட்ட பெருமைகள் இன்னும் நூற்றுக்கணக்கில் பெற சித்த மருத்துவ முறைக்கு, பெரிதும் தகுதி உண்டு. மக்கள் ஆதரவும், அரசின் உதவியும் கிடைத்தால் இது போன்ற பெருமைகளே மேன்மேலும் குவிக்க முடியும்! மூலிகை மன்னர் அமரர் கண்ணப்பர் அவர்கள் மறைந்து ஓராண்டு முடியும் தருவாயில்—இந்த ஆய்வறிக்கை வந்துள்ளது. தெய்வமாகிவிட்ட அவர்களின் திருவடியில் இதனை முதலாண்டு நினைவு காணிக்கையாக்குகிறோம்.

ANTI ULCEROGENIC ACTIVITY OF "GASTRALGIN"
(An Indigenous Preparation)

C. Gopalakrishnan,* S. K. Nazimudin,
S. Viswanathan and Lalitha Kameswaran.

Medicinal Chemistry Research Centre,
Institute of Pharmacology,
Madras Medical College, Madras-600 003.

ABSTRACT

Gastralgin, a compound indigenous preparation, made according to the Siddha formulations and used in the treatment of gastric ulcers, was investigated for its antiulcer activity against gastric ulcers in rats and guinea pigs. The drug in large single dose of 300mg/kg, administered orally, showed significant protection against Shay ulcers, histamine induced ulcers and ulcers due to the administration of aspirin. The mechanism of the antiulcer activity of **Gastralgin** appears to be due to its antisecretory activity combined with a direct protective effect on the mucosal cells.

INTRODUCTION

The drugs currently used in the treatment of gastric ulcers include antacids, anticholinergics and antihistaminics (H_2 receptor blockers). Tremendous efforts are being made all over the World

---

*Department of Pharmacology, P.G. Institute of Basic Medical Sciences, University of Madras, Taramani, Madras-600 042.

by researchers to understand the pathophysiology of peptic ulcers and a number of new synthetic compounds are being introduced frequently, for the treatment of peptic ulcers. Recent developments witnessed the domination of new synthetic agents with specific pharmacological actions like histamine H_2-receptor antagonists, such as cymetidine, metiamide etc., in the therapy of gastric ulcers. Apart from the above synthetic compounds a number of herbal materials and compound herbal cum mineral preparations have been claimed to be highly effoctive in the treatment of peptic ulcers and so far no systematic attempts have been made to evaluate the therapeutic potentials of these drugs, either experimentally or clinically. Hence, in the present study, attempts have been made to evaluate the antiulcer activity of **Gastralgin,** a compound medicine, prepared according to the Siddha formulations.

MATERIALS AND METHODS

"Gastralgin" the test drug, was prepared by Mr. K. Venkatesan, s/o. Mr. Mooligai Mani Kannappar, a renowned Siddha Practitioner and supplied for the present study. It consists of 12 raw drugs. In the experimental study, the tesi drug was administered orally, as a suspension in distilled water, at a dose level of 100, 200 and 300/kg. and the volume of the suspension was 1ml./100g. in all the trials.

Gastric Ulcers :Shay ulcers was induced in 48h. fasted adult, male, Wistar albino rats (150-200g), which had access to water **ad libitum** upto 18h. prior to operation. Pyloric ligation was done according to the method of Shay **et al** (1945). Gastralgin was administered at dose levels of 100, 200 and 300mg/kg, one hour prior to the pyloric ligation. The control animals received only distilled water. All the animals were kept without water and food and sacrificed 18h. after the ligation, the stomach was opened along the greater curvature, spread, ulcers numbered and visually scored in arbitrary units of 0 to 4 according to the severity (Bonny Castle, 1964). In all the animals, as soon as the stomach was opened, the gastric contents were collected, centrifuged, measured and the total acidity was estimated using phenolphthalein as indicator.

Histamine induced ulcers: Histamine ulcers were induced in 2 groups of overnight fasted guinea pigs (200-250g), as per the method of Marrazzi-Uberti and Turbal (1961). Five animals were used in each group. Test drug was given at dose levels of 100, 200 and 300mg/kg, One hour later, they received anti-histamine, Promethazine hydrochloride (5 mg/kg; i. m.) and 10 min. later all the animals were administered with histamine acid-phosphate (20mg/kg; i.m.). All the animals were sacrificed after 24 h and the stomach was examined and the severity of the gastric lesions were visually scored as described above.

Aspirin induced ulcers: Male, Wistar albino rats (150-200g), fasted for 24h. were given aspirin (200mg/kg, i. p.) one hour after the administration of Gastralgin at dose levels of 100, 200 and 300mg/kg. The animals were sacrificed after 24h. and the severity of the gastric lesions were scored visually.

RESULTS

Gastralgin in a dose of 300mg/kg conferred significant protection against Shay ulceration in rates. (Table. 1) There was a highly significant reduction in the number of ulcers per rat as well as in the severity of gastric lesions ($P<0.001$), when compared to the controls. In Gastralgin treated animals the total volume of the gastric contents and the titrable acidity were found to be reduced to a significant extent ($P<0.01$).

Histamine induced ulcers: In guinea pigs, Gastralgin at 300mg/kg does level of 300mg/kg conferred significant protec-iton ($P<0.001$) against the ulcers induced by histamine (Table.2)

Aspirin induced ulcers: Gastralgin at a dose level of 300mg/kg conferred significant protection($P<0.001$)against the ulcerogenic effect of aspirin. (Table. 3.)

DISCUSSION

The present investigation provides evidence that Gastralgin, a compound herbal and mineral medicine-has moderate antiulcer activity in animals especially against acute Gastric ulcers. Gas-tric analysis in Shay ulcers and histamine induced ulcers showed that the drug has antisecretory activity. Gastralgin has also been showed to antagonise aspirin induced ulcers in rats and the pro-tective effect observed here may be attributed to a direct effect

on the mucosal cells, since aspirin has been known to produce ulcers by directly damaging the mucosal cells. It is interesting in this context to mention that the ingredients of the compound-medicine Gastralgin have been found to possess antiulcer activity by many research workers. The antiulcer activity of zinc as zinc sulphate and the mechanisms of the action have been worked out by Kumarababu et al (1980). An Ayurvedic preparation known as Taramanduram, which incorporates a number of herbs such as **Piper longum, Piper nigrum, Zingibiris-officinalis, Terminalia chebula** etc., has been reported to produce significant antiulcer activity in experimental animals (Pillai et al, 1979). It is of interest to mention that Gastralgin, which possesses a number of the above mentioned plant materials, share the anti ulcer activity reported else where for these plant products.

ACKNOWLEDGEMENTS

The authors are thankful to Mr. Rajasekharan, Biometric Assistant, Institute of Pharmacology, Madras Medical college, Madras for his kind interest in this study.

REFERENCES

1. BONNY CASTLE, D. D. (1964). In Exaluation of Drug Activitis & Phermacometrics. Vol.II, Eds. Laurence, D. R. and Bacyarach, A.L. pp. 510, London, Academic Press.

2. Kumarababu, K., Viswanethan, S., Vinayakam, T., Kulanthaivel, P., and Kameswaran, L., "Mechanism of the anti-ulcer activity of Zincsulphate" A paper to be presented during the XIII Annual conference of the Indian Pharmacological Society, to be held at Jammu, on Oct. 1980.

3. Marrazzi-Uberti, E and Turba, C. (1962). Experimental gastric ulcer caused by histamine in guinea pigs. Report I: Statistical remarks. Med. Exp., **4.** 284-292.

4. Pillai, N. R., Seshadri, C., and Santhakumari, G. (1979). Antiulcerogenic activity of Taramanduram, a preliminary study. Indian J. Pharmacol. **11,** (2), 93-99.

5. Shay, H., Komarov, S. A., Fels, S. S., Merance, D., Gruenstein, M and Siplet, H. (1945). A simple method for uniform procedure of gastric ulcers in rats. Gasteroenterology, **5,** 43-61.

TABLE 1.

EFFECT OF GASTRALGIN ON SHAY ULCERATION IN WISTAR ALBINO RATS.

Treatment	Dose mg/kg	Mean Ulcer Score ± SE	Total acidity (mEq/l) M±SD	Mean volume of gastric fluid. M±SD
Control (d.w.)	1ml	3.2 ± 0.25	120 ± 14.5	7.6 ± 0.5
Gastralgin	100	2.6 ± 0.30*	95 ± 10.6	5.5 ± 0.6
	200	2.1 ± 0.20**	85 ± 9.8	4.1 ± 0.8
	300	1.6 ± 0.15***	76 ± 8.5	3.2 ± 0.6

6 6

10 rats per group were used. * = P <0.05; ** = P <0.02; *** = P<0.001.

TABLE 2

EFFECT OF GASTRALGIN ON HISTAMINE INDUCED ULCERS IN GUINEA PIGS.

Treatment.	Dose mg/kg	Mean Ulcer Score ±SE	Mean volume of gastric fluid M. ± SD	Total acidity (mEq/l) M ± SD
Control(d.w)	1 ml	3.7 ± 0.30	10.5 ± 0.5	130 ± 15.5
Gastralgin	100	2.9 ± 0.25*	7.8 ± 0.4	100 ± 8.5
	200	2.2 ± 0.20**	5.8 ± 0.8	88 ± 9.8
	300	1.7 ± 0.10***	3.9 ± 0.9	79 ± 8.5

5 animals per group; * = P <0.05; ** = P <0.02; *** = P<0.001

TABLE 3

EFFECT OF GASTRALGIN ON ASPRIN INDUCED ULCERS IN RATS.

Treatment	Dose mg/kg.	Mean Ulcer Score ± S.E.
Control (d.w.)	1 ml	3.4 ± 0.35
Gastralgin	100	2.8 ± 0.25*
	200	2.2 ± 0.18**
	300	1.8 ± 0.15***

7 animals were used per group; * = P. <0.05; ** = P <0.02; *** = P <0.001

—: ஆசிரியர் மடல் :—

அன்பார்ந்த வாசகர்களே!

பணிவான வணக்கம்.

ஜனவரி 80 முதல் ஜூன் 80 வரையிலான 6 மாத இதழ்களை இணைத்து இந்த இதழ் வெளியாகியுள்ளது. தந்தையாரின் எதிர் பாராத இழப்பினால் ஏற்பட்டுள்ள பல பிரச்னைகளை என்னால் இயன்ற வரையில் ஒவ்வொன்றாகத் தீர்த்துவரும் முயற்சியினாலும், பொருளா தார நெருக்கடியாலும், 'மூலிகை மணி' தயாரிப்பில் தவிர்க்க இய லாத தாமதமேற்படுகிறதே யொழிய வேறுகாரணமில்லை. இந்த நிலையும் இரண்டொரு மாதங்களில் தீரும் என நம்புகிறேன்.

கடந்த சித்திரை மாதம், அமரர் கண்ணப்பர் ஆண்டுதோறும் தணிகை மலையில் நடத்திவந்த 'சித்ராபௌர்ணமி விழா'வை, அவர் வழி பின்பற்றி, தணிகையில் பௌர்ணமியன்று நடத்தப்பெற்றது. காலையில் பஞ்சாமிர்த திருமுழுக்கும், உச்சிவேளையில் சந்தனக்காப் பும், அடியவர்க்கு அன்னதானமும், மிகவும் அமைதியாக—அமரர் கண்ணப்பர் நினைவில் மூழ்கி—நடந்தேறியது. அதன் தொடர்பாக, இந்த இதழுடன், திருமுழுக்கு திருநீரும், சந்தனமும் வாசகர்கட்கு இந்த இதழுடன் இணைத்து அனுப்பப்பட்டுள்ளது.

இதழ் தாமதமாக வந்த போதிலும், பல்வேறு சிறப்புக் கட்டுரை களுடன்—நுட்பமான கருத்துக்களுடன் வெளிவந்துள்ளமையை வாசகர்கள் படித்துணர்ந்து மகிழ வேண்டுகிறேன்.

ஏற்கனவே அறிவித்தவாறு, அடுத்த இதழுடன் 'எளிய சத் துணவுப் பட்டியல்' எனும் நீண்ட கட்டுரை ஆடி-ஐப்பசி இதழுடன் இணைப்பாக வெளிவருகிறது

தொடர்ந்து தங்கள் பேராதரவினை எதிர்நோக்குகிறேன். மற்ற எந்த நேரத்தினைவிட—இந்த பொருளாதார நெருக்கடி நேரத்தில் மேலும் மூன்று ஆண்டு சந்தா, ஆயுள் சந்தாக்களைக் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி உதவ வேண்டுகிறேன்.

க. வேங்கடேசன்,
9, கிளப் ரோட் கிழக்கு,
செனாய் நகர், சென்னை-600 030.

மூலிகைமணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும், ஆசிரியரும், க. வேங்கடேசன், எம்.ஏ., 22, பாலாஜி அவின்யூ, திருமலைப்பிள்ளை வீதி, தி. நகர், சென்னை-600017.

ஆன்மநேய ஆசிரியர் : அமரர் கண்ணப்பர்.

தந்தை வழியில்



மூலிகை மணி கண்ணப்பர்



கு. வெங்கடேசன்

'மூலிகை மருத்துவம்' என்ற புதிய வைத்தியமுறையை தமிழ் நாட்டில் 25 ஆண்டுகளாகப் பரப்பி, மூலிகை மன்னர் என்ற சிறப்புப் பெயர் பெற்ற வேலூர் டாக்டர் ஏ. ஆர். கண்ணப்பரின் மகன் திரு. கு. வெங்கடேசன்.

தந்தையாரின் கூடவே இருந்து தமிழ் மூலிகைகளைக் கண்டும், செய்யும் மருத்துவ முறைகளைக் கேட்டும், பயிற்சி பெற்றவர். மூலிகை மருத்துவத்தைத் தந்தையிடம் கற்றுக் கொண்டு நவீன முறையில் அதே வைத்தியத்தைச் செய்து வருகிறார். சென்னை பச்சையப்பன் கல்லூரியில் எம். ஏ. படித்துப் பட்டம் பெற்றிருக்கிறார். மருத்துவத்தில் ஆர். எம். பி. பட்டம் பெற்று மருத்துவத் தொழிலுக்குத் தன்னைத் தகுதியாக்கிக் கொண்டிருக்கிறார்.

ஆஸ்த்மா, பெப்டிக் அல்சர், மூலநோய், மேகநோய் ஆகிய முக்கிய நோய்களை மூலிகை மூலம் குணப் படுத்தும் மருந்துகளைக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்.

இவர் தமிழில் நான்கு மருத்துவ ஆராய்ச்சி நூல்களை எழுதி வெளியிட்டிருக்கிறார். இவர் எழுதிய ஒரு நூல் மதுரைப் பல்கலைக் கழகத்தில் பாடநூலாக வைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

தந்தை கண்ணப்பர் நடத்திவந்த 'மூலிகை மணி' என்னும் தமிழ் மருத்துவப் பத்திரிகைக்கு இப்போது இவர் ஆசிரியராக இருக்கிறார். இது தவிர, ஆங்கிலத்தில் Herbs and health என்ற பத்திரிகையை ஆரம்பித்து நடத்தி வருகிறார்.

தந்தை கண்ணப்பருக்கு 500க்கு மேற்பட்ட தமிழ் மூலிகைகளைத் தெரியும் என்றால், அவர் மகன் வெங்கடேசனுக்கு அதில் பாதி மூலிகைகளைத் தெரியும்.

பென்சிலின் போன்ற உலகப் புகழ் பெற்ற மருந்தை மூலிகை மருத்துவத்தில் கண்டுபிடித்து மருத்துவ உலகில் ஒரு சாதனையை ஏற்படுத்தப் போகிறேன் என்று நம்பிக்கை தொனிக்கக் கூறுகிறார் வெங்கடேசன்.

இவர் காலையில் எழுந்ததும் ஒரு பச்சிலை மூலிகையைச் சாப்பிட்டு விட்டு அரை மணி நேரம் தியானத்தில் ஈடுபடுகிறார். காபி டீ சாப்பிடுவதில்லை. காலையில் இஞ்சியும், மாலையில் சுக்கையும் பானமாகச் செய்து சாப்பிடுகிறார்.

அன்புதாசன்

கல்கண்டு இதழ்

Wrapper Printed at Mooligai Mani Press, Madras-600 030